1021496731

rêver · réaliser · réussir
je CUISINE

Barbecue & plancha

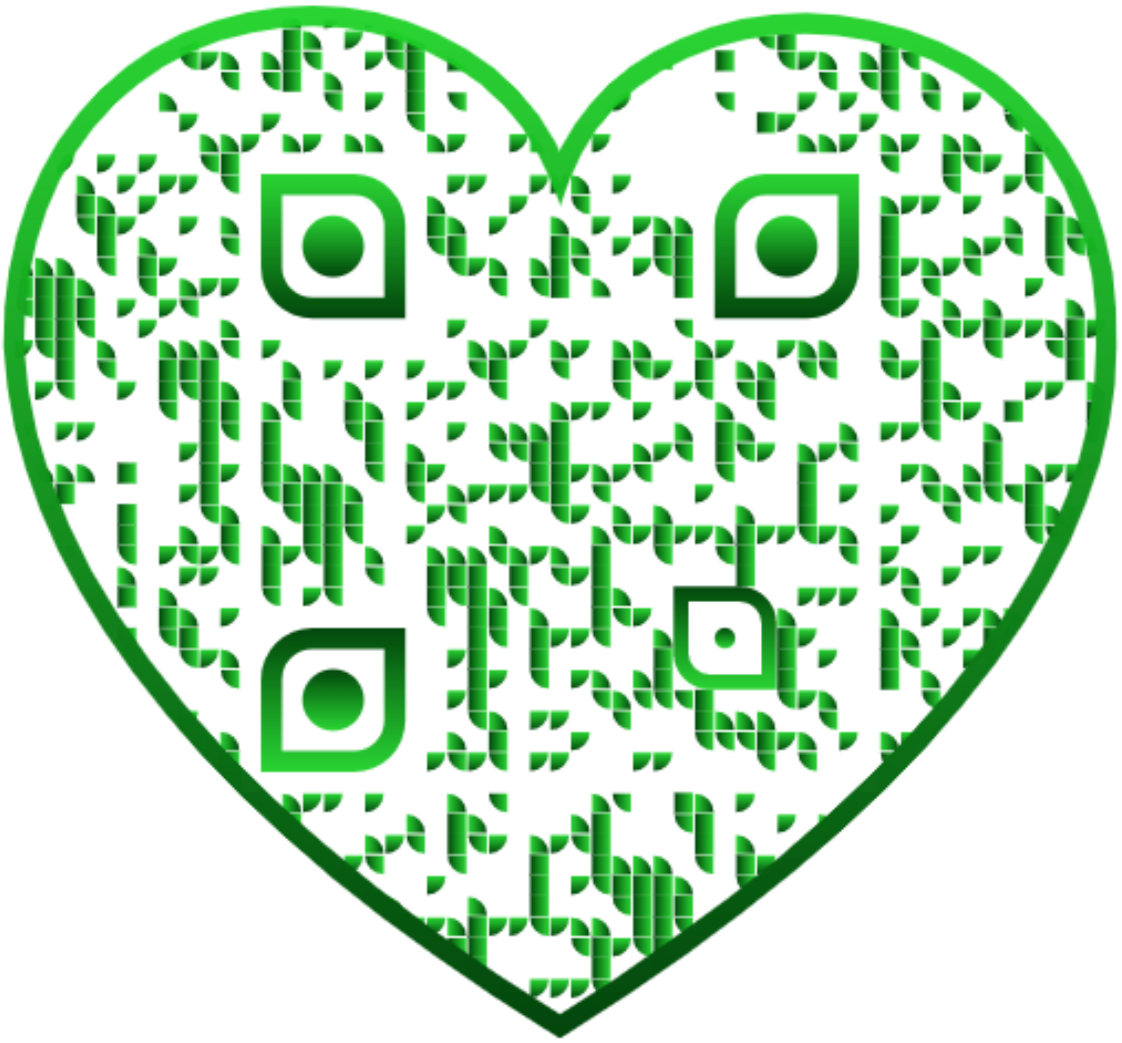
Cuisiner à l'extérieur,
c'est tellement meilleur !

Des marinades parfaites pour toutes vos grillades

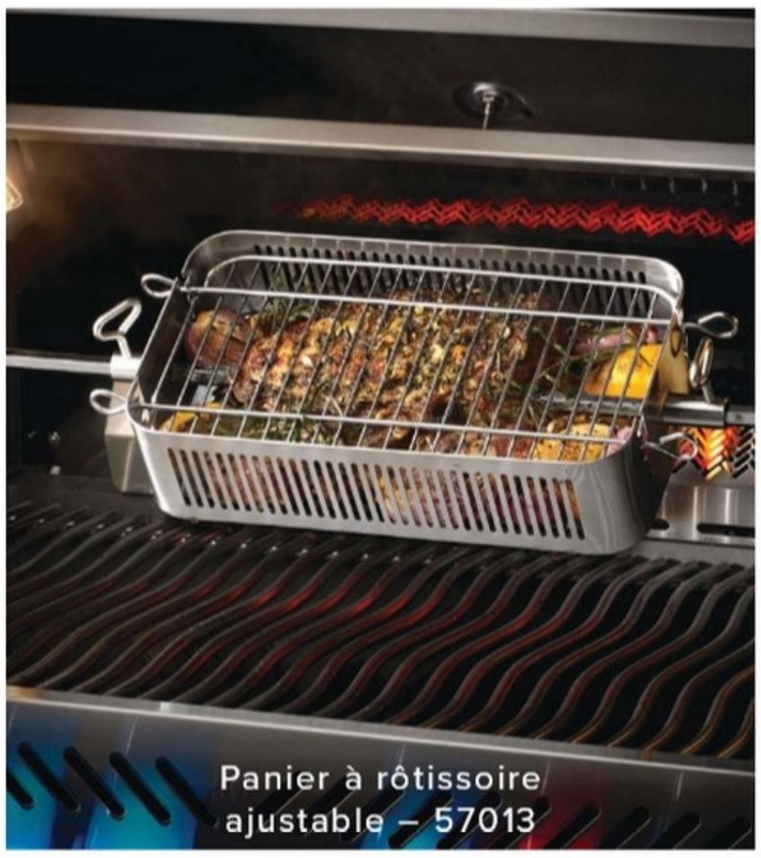
7 idées de repas complets à cuire sur le gril

TOP 10
des incontournables de la plancha

Viandes farcies gourmandes et extra-savoureuses



Gril Encastré Prestige PRO® 825



Panier à rôtissoire ajustable – 57013

Ensemble de planche à découper et couteau – 70066

Plaque de cuisson en fonte carré – 56084

Napoléon est une marque de commerce du Groupe Wolf Steel inc. et est utilisée sous licence.

RÉSERVATION CÔTÉ COUR

Mieux chez soi

NAPOLEON.COM

NAPOLEON

Savourez la fraîcheur et la légèreté du retour *du beau temps !*

De la même collection :

PRATICO
EDITION CUISINE

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

SOMMAIRE

Recette en couverture :
Poulet farci enrobé de bacon, page 34

Stylisme : Joséphine St-Laurent Pelletier
Photo : Michaël Fournier

7 **Le carnet de Catherine**
Le *Je cuisine* fête ses 20 ans !

9 **Top 5 des nouveaux produits**
Aliments et accessoires coups de cœur pour cuisiner

11 Des marinades parfaites pour toutes vos grillades

22 7 idées de repas complets à cuire sur le gril

32 Viandes farcies gourmandes et extra-savoureuses

44 Classique sauce barbecue

55 Grillades débordantes de saveurs !

62 À la découverte de la plancha

64 Top 10 des incontournables de la plancha

78 *Smash burgers* en mode plancha

82 **Pratico-pratique**
Astuces et conseils pour cuisiner comme un chef

84 **Je cuisine maison**
Les pelures de pommes de terre farcies

86 **Je cuisine santé**
Recettes nutritives pour bien s'alimenter

92 **Je cuisine express**
Recettes prêtes en 30 minutes ou moins

97 Index des recettes

98 **Péché mignon**
Boisson d'avoine frappée au chocolat

Éditrice : Caty Bérubé
Directrice création de contenus : Laurence Roy-Tétreault
Chef d'équipe chargées de contenus : Sophie Côté
Rédactrice en chef : Catherine Pelletier
Chef d'équipe rédaction, révision et assistance : Marie-Christine Bédard
Assistante à la production : Sarah Beauregard
Rédactrices : Josée D'Amour, Sarah Lachance, Marilyn Préfontaine et Raphaële St-Laurent Pelletier.
Réviseures : Dominique Bélanger, Joanie Boutin, Sophie Lamontagne, Émilie Marcotte, Viviane St-Arnaud et Pascale Thibodeau.
Chef du développement créatif, graphisme : Marie-Christine Langlois
Chef d'équipe production graphique : Annie Gauthier
Conceptrices graphiques : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Marie-Isabelle Fortin, Marie-Chloé G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.
Directrice contenus numériques : Mélanie Duguay
Chargées de contenus numériques : Maude Bernier-Ouellet et Valérie Fortin Boily.
Intégrateur Web : Alexandre Morency
Directrice du studio : Christine Morin
Chef d'équipe stylistes et chefs cuisiniers : Alexandra Guévin Thibault
Chefs cuisiniers : Benoit Boudreau (responsable recettes), Vincent Croteau, Richard Houde, Andrée-Ann Lachance, Sophie Lachance et Ariane Leclerc.
Stylistes culinaires : Geneviève Charron, Carly Harvey, Emmeryse Michaud, Jade Papillon et Joséphine St-Laurent Pelletier.
Photographes : Jean-Christophe Blanchet, Marie-Laurence Dionne, Michaël Fournier, Rémy Germain, Marie-Ève Lévesque (chef d'équipe) et Thierry Pateau.
Photographe et vidéaste : Tony Davidson
Spécialiste en traitement d'images et calibration photo : Yves Vaillancourt
Collaboratrice : Céline Guérin

Ventes publicitaires et marketing
pub@pratico-pratiques.com ou 1 866 882-0091
Directeur ventes et distribution : David Gatteau
Directrice marketing et développement des affaires : Maude Langevin
Coordonnatrice aux ventes : Isabelle Gaudreau
Gestionnaires de comptes – stratégie 360 : Maxim Carrier, Marie-Anne Côté et Marjorie Lajoie (chef d'équipe).
Chef d'équipe médias numériques : Alicia Boulet
Stratège création et image de marque : Claudia Renaud
Conseillère stratégie marketing : Sarah Bérubé
Directrices de comptes : Camille Champagne, Andréanne Fallu, Kristina Pelletier (chef d'équipe) et Sabrina Thomassin.
Conseillères marketing création de contenus : Claudie Devin, Clody Gosselin et Naomie Sykes.
Conseillère communication, relations publiques et image de marque : Élizabeth Soucy

Mise en marché
Chef d'équipe logistique et entrepôt : Valérie Boivin
Responsable territoire : Lise Fortin
Commis d'entrepôt : Nancy Arteau, Angélique Bertuzzi, Martin Carrier et Normand Simard.
Distribution : Pratico-Pratiques inc. et les Messageries Dynamiques.

Administration
Présidente : Caty Bérubé
Vice-présidente ventes et marketing : Émilie Gagnon
Vice-présidente administration : Alexandra Poiré
Directrice des ressources humaines : Chantal St-Pierre
Technicienne aux ressources humaines : Anne-Sophie Fortin
Adjointe à la comptabilité et à la production : Carole Bélanger
Technicienne comptable – recevables et distribution : Pénélope Langlois
Technicienne comptable : Stéphanie Martel
Adjointe administrative : Josée Lavoie

Impression : TC Interweb Boucherville
Remerciements : Pratico-Pratiques remercie Cuisina (cuisina.ca), Zone (zonemaison.com) et Winners (winners.ca), qui ont aimablement prêté des accessoires pour la réalisation de cette publication.

Abonnements
Chef d'équipe service à la clientèle et abonnements : Lucie Landry
Agente de service à la clientèle et abonnements : Diane Lévesque

Abonnement (8 numéros) pour 39,95 $ + taxes = 45,93 $

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

DÉPÔT LÉGAL : 2e trimestre 2024
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1917-4713

© Pratico-Pratiques, 2024.

Pratico-Pratiques, filiale de Les Entreprises Pratico C.B. (Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce magazine.

Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico-Pratiques ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation.

7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5
Tél. : 418 877-0259
Sans frais : 1 866 882-0091
Téléc. : 418 780-1716
www.pratico-pratiques.com

Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

Notre premier numéro

Le *Je cuisine* fête ses 20 ans !

Eh oui ! C'est avec ce numéro que notre beau magazine célèbre ses 20 ans d'existence. Wow ! Un événement qui se doit d'être souligné, n'est-ce pas ? D'autant plus que le *Je cuisine* n'est pas le seul à fêter son vingtième anniversaire ce printemps : son lancement, en 2004, marque aussi la fondation des Éditions Pratico-Pratiques. Il était alors la toute première publication culinaire de l'entreprise.

Il a changé, en 20 ans, ce magazine ! Pas moins de quatre logos différents, une évolution continue du look des pages intérieures et des photos, des chroniques qui se sont ajoutées et qui se sont retirées au fil du temps… Une chose est toutefois restée la même depuis le jour 1 : sa formule gagnante axée sur des thématiques pratiques et toujours ancrées dans le désir de titiller l'appétit.

Cet heureux mélange entre la gourmandise et la simplicité, qui sont au cœur de l'ADN du *Je cuisine*, me rend extrêmement fière d'en être la rédactrice en chef depuis plusieurs années. Mon petit *Je cui* et moi, on se ressemble beaucoup avec notre passion infinie pour les recettes bourrées de saveurs et faciles à réaliser. Car même si notre petit côté *foodie* est toujours curieux de faire des découvertes, on n'oublie jamais que cuisiner, c'est pas mal plus le *fun* quand c'est pas compliqué !

Catherine

Catherine Pelletier, rédactrice en chef

sur le Web

facebook.com/magazinejecuisine
cpelletier@pratico-pratiques.com
www.recettesjecuisine.com
www.pratico-pratiques.com

Enfin, on sort le barbecue !

C'est en faisant place au barbecue (et à sa cousine la plancha) que l'on démarre ce numéro bien spécial du *Je cuisine*. Si, comme moi, vous n'avez pas flirté avec votre gril de tout l'hiver, voilà une excuse parfaite pour faire le grand ménage de la terrasse et inaugurer votre barbecue en grand. Avec toutes les recettes plus alléchantes les unes que les autres qui se trouvent dans les pages qui suivent, l'inspiration ne manquera assurément pas !

La meilleure sauce barbec

Oui, j'ose dire que la sauce barbecue de la page 44 est la meilleure… parce que c'est la mienne ! Il s'agit d'une recette que j'ai eu bien du plaisir à *tweaker* au fil des années, jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement à mon goût. J'espère que vous l'aimerez aussi !

ABONNEZ-VOUS

et ne manquez plus aucun numéro !

1

ABONNEMENT ANNUEL
8 NUMÉROS POUR

39,95 $
+ taxes

2

ABONNEMENT PAR NUMÉRO POUR

5,99 $ / NUMÉRO
+ taxes

Mettez fin à votre abonnement quand vous voulez !

3 façons de m'abonner :

1. Je fais parvenir le coupon ci-joint rempli à l'adresse suivante :

   7710, boulevard Wilfrid-Hamel
   Québec (QC) G2G 2J5

2. 1 866 882-0091

3. boutique.pratico-pratiques.com

Veuillez prévoir de 6 à 8 semaines avant la réception de votre premier magazine.
Prix en kiosque :
Je cuisine : 9,95 $ + taxes

◯ **1.** OUI, je m'abonne au magazine *Je cuisine* (8 numéros) pour **39,95 $** + taxes (abonnement récurrent).

◯ **2.** OUI, je m'abonne au magazine *Je cuisine* par numéro pour **5,99 $** + taxes (par numéro).

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. :

Code postal : Tél. :

Courriel :

◯ **Cochez pour recevoir notre infolettre !**

MODE DE PAIEMENT :

1. ANNUEL

◯ **Chèque ou mandat-poste** inclus de 45,93 $ (39,95 $ + taxes pour les résidents du Québec) à l'ordre de Pratico-Pratiques inc.

◯ **VISA** ◯ **MasterCard** ◯ **American Express**

2. PAR NUMÉRO 6,88 $ (5,99 $ + taxes) (CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT)

◯ **VISA** ◯ **MasterCard** ◯ **American Express**

Numéro de carte :

Expiration : Code CVC (**obligatoire**) :

Signature (**obligatoire**) :

TOP 5
des nouveaux produits

En accord avec le printemps, un vent de fraîcheur soufflera assurément sur votre table grâce à ces découvertes culinaires qui sortent de l'ordinaire !

Recherche Marilyn Préfontaine | **Texte** Josée D'Amour et Sarah Lachance

1 Marinade fruitée

Ajoutez une touche fruitée à vos grillades grâce à l'originale marinade de la confiturerie Tigidou de l'île d'Orléans. Nommée en l'honneur de l'équipe de canot à glace Les Insulaires, cette marinade sucrée-salée est composée uniquement d'ingrédients naturels, dont les fameux petits fruits de l'île. Elle saura assurément relever le goût de toutes vos viandes grillées préférées !

Pour tout savoir : tigidou.ca

2 Sauces asiatiques

La gamme de produits asiatiques Blue Dragon s'enrichit de deux nouveautés idéales pour parfumer tous vos plats. Alors que la sauce sucrée aux piments et à la mangue insufflera une dose d'inventivité à vos recettes, la sauce teriyaki épicée y ajoutera plutôt la parfaite touche piquante pour vos papilles. Laquelle essaierez-vous en premier ?

Pour tout savoir : bluedragon.ca

4 Intrigantes ailes de canard

Surprenez vos invités en leur servant les ailes de canard Canards du Lac Brome. Offertes en deux saveurs (miel et ail ou BBQ Memphis), elles sont une façon originale de varier délicieusement le menu. Cuites dans le gras de canard et enrobées d'une délicieuse sauce, elles ajouteront sans aucun doute une touche de chic à vos soirs de match.

Pour tout savoir : canardsdulacbrome.com

3 Danoise parfaitement feuilletée

La renversante danoise aux fraises de La Petite Bretonne a de quoi ensoleiller vos journées. Sa pâte feuilletée tout en légèreté et sa douce garniture de purée de fraises en font un véritable plaisir gourmand à déguster au déjeuner, en collation ou au dessert. N'hésitez pas à la réchauffer quelques minutes pour une expérience gustative irrésistible !

Pour tout savoir : petitebretonne.com

5 Délectables croustilles

Intensément savoureuses, les croustilles à l'ancienne Irresistibles au goût de parmesan et d'ail devraient plaire à tous les amateurs de grignotines salées. Sans gras trans et ne contenant ni arôme ni colorant artificiels, elles représentent un bon choix pour accompagner vos soirées télé. Comme il s'agit d'une édition limitée, faites vite pour avoir le bonheur d'y goûter !

Pour tout savoir : metro.ca

LA solution pour épater vos invités... en toute simplicité !

75 recettes de délicieuses tapas et d'accompagnements pour agrémenter les planches thématiques

PRATICO EDITION CUISINE

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

Des marinades parfaites **pour toutes vos grillades**

Quelle est LA meilleure marinade pour chaque type de protéine ? On règle la question une fois pour toutes ! En plus de nos combinaisons optimales, on vous livre les temps de cuisson recommandés pour chaque découpe. Une référence à conserver précieusement tout l'été !

PAR PORTION	
Calories	127
Protéines	2 g
M.G.	8 g
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	70 mg
Sodium	956 mg

Marinade pour poulet

PRÉPARATION **10 minutes** MARINAGE **6 heures** QUANTITÉ **4 portions**

60 ml (¼ de tasse) de sauce soya

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

30 ml (2 c. à soupe) de zestes de citron

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) d'origan séché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de grains de coriandre concassés

10 ml (2 c. à thé) de romarin frais haché

2 oignons verts hachés

Poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Ajouter le poulet dans le bol et remuer afin de bien l'enrober de marinade.

2. Couvrir et laisser mariner de 6 à 8 heures au frais, idéalement toute une nuit.

Guide de cuisson du poulet au barbecue

La température interne du poulet doit atteindre 74 °C (165 °F) sur un thermomètre à cuisson. Dans le cas d'un poulet entier, elle doit toutefois atteindre 82 °C (180 °F).

Les temps de cuisson sont indiqués pour un barbecue réglé à puissance moyenne-élevée, soit environ 220 °C – 425 °F.

DÉCOUPE	TEMPS DE CUISSON	TYPE DE CUISSON
Ailes	De 8 à 10 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Cubes pour brochettes	De 4 à 5 minutes par côté Retourner fréquemment les brochettes en cours de cuisson et les badigeonner de la marinade réservée.	Directe, sur la grille huilée
Cuisse avec os	De 12 à 15 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Haut de cuisse désossé	De 5 à 8 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Pilon	De 8 à 10 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Poitrine avec os	De 12 à 15 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Poitrine désossée	De 8 à 10 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Poulet entier (1,5 kg – 3 ⅓ lb)	De 1 heure 15 minutes à 1 heure 30 minutes	Indirecte ou sur tournebroche
Tournedos	De 12 à 15 minutes	Directe, sur la grille huilée

Des marinades parfaites
pour toutes vos grillades

PAR PORTION	
Calories	156
Protéines	2 g
M.G.	8 g
Glucides	16 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	36 mg
Sodium	913 mg

Marinade pour porc

PRÉPARATION **10 minutes** MARINAGE **6 heures** QUANTITÉ **4 portions**

60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable

45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya

45 ml (3 c. à soupe) d'échalote sèche (française) hachée

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

1,25 ml (¼ de c. à thé) de flocons de piment

1 feuille de laurier

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Ajouter le porc dans le bol et remuer afin de bien l'enrober de marinade.

2. Couvrir et laisser mariner de 6 à 8 heures au frais, idéalement toute une nuit.

Guide de cuisson du porc au barbecue

La température interne du porc doit atteindre 71 °C (160 °F) pour une cuisson à point ou 77 °C (170 °F) pour une viande bien cuite.

On recommande de laisser reposer le porc quelques minutes après la cuisson afin d'assurer une meilleure répartition du jus et de permettre aux fibres de la chair de s'attendrir.

DÉCOUPE	PUISSANCE DU BARBECUE	TEMPS DE CUISSON	TYPE DE CUISSON
Cubes pour brochettes	**Moyenne-élevée** Environ 220 °C – 425 °F	De 2 à 3 minutes par côté Retourner fréquemment les brochettes en cours de cuisson et les badigeonner de la marinade réservée.	Directe, sur la grille huilée
Côtelette avec os (2,5 cm – 1 po d'épaisseur)	**Moyenne-élevée** Environ 220 °C – 425 °F	De 4 à 5 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Côtelette sans os (2,5 cm – 1 po d'épaisseur)	**Moyenne-élevée** Environ 220 °C – 425 °F	De 3 à 4 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Côtes levées	**Moyenne** Environ 180 °C – 350 °F	De 1 heure 30 minutes à 2 heures	Indirecte
Filet	**Moyenne-élevée** Environ 220 °C – 425 °F	De 18 à 20 minutes Retourner fréquemment en cours de cuisson.	Directe, sur la grille huilée
Galette de porc haché (115 g – ¼ de lb)	**Moyenne-élevée** Environ 220 °C – 425 °F	De 6 à 7 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Longe	**Douce-moyenne** Environ 163 °C – 325 °F	De 20 à 25 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Saucisses	**Moyenne-élevée** Environ 220 °C – 425 °F	De 3 à 4 minutes par côté Faire bouillir 5 minutes au préalable.	Directe, sur la grille huilée

4_1021496734_1021496734

PAR PORTION	
Calories	106
Protéines	1 g
M.G.	7 g
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	32 mg
Sodium	816 mg

Marinade pour bœuf

PRÉPARATION **10 minutes** MARINAGE **6 heures** QUANTITÉ **4 portions**

60 ml (¼ de tasse) de sauce soya

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

5 ml (1 c. à thé) de grains de poivre concassés

3 tiges de thym frais

1 tige de romarin frais

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Ajouter le bœuf dans le bol et remuer afin de bien l'enrober de marinade.

2. Couvrir et laisser mariner de 6 à 8 heures au frais, idéalement toute une nuit.

Guide de cuisson du bœuf au barbecue

La température interne du bœuf doit atteindre 63 °C (145 °F) pour une viande mi-saignante, 71 °C (160 °F) pour une viande à point et 77 °C (170 °F) pour une viande bien cuite.

Les temps de cuisson sont indiqués pour un barbecue réglé à puissance moyenne-élevée, soit environ 220 °C – 425 °F.

DÉCOUPE	TEMPS DE CUISSON	TYPE DE CUISSON
Bavette (180 g – environ ⅓ de lb)	De 4 à 5 minutes par côté (saignant) De 5 à 6 minutes par côté (à point)	Directe, sur la grille huilée
Bifteck d'aloyau ou *T-bone* (2,5 cm – 1 po d'épaisseur)	De 3 à 4 minutes par côté (saignant) De 4 à 5 minutes par côté (à point)	Directe, sur la grille huilée
Bifteck de côte (2,5 cm – 1 po d'épaisseur)	De 5 à 6 minutes par côté (saignant) De 6 à 7 minutes par côté (à point)	Directe, sur la grille huilée
Contre-filet (2 cm – ¾ de po d'épaisseur)	De 3 à 4 minutes par côté (saignant) De 4 à 5 minutes par côté (à point)	Directe, sur la grille huilée
Cubes pour brochettes	De 5 à 6 minutes (saignant) De 6 à 7 minutes (à point) Retourner fréquemment les brochettes en cours de cuisson et les badigeonner de la marinade réservée.	Directe, sur la grille huilée
Filet mignon	De 4 à 5 minutes par côté (saignant) De 5 à 6 minutes par côté (à point)	Directe, sur la grille huilée
Galette de bœuf haché (115 g – ¼ de lb)	De 5 à 6 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Médaillon de haut de surlonge (2,5 cm – 1 po d'épaisseur)	De 4 à 5 minutes par côté (saignant) De 5 à 6 minutes par côté (à point)	Directe, sur la grille huilée
Tomahawk (1,5 kg – 3 ⅓ lb)	De 20 à 30 minutes (saignant) De 30 à 35 minutes (à point) Retourner le tomahawk à mi-cuisson.	Indirecte
Tournedos (2 cm – ¾ de po d'épaisseur)	De 2 à 3 minutes par côté (saignant) De 4 à 5 minutes par côté (à point)	Directe, sur la grille huilée

PAR PORTION	
Calories	85
Protéines	1 g
M.G.	7 g
Glucides	6 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	31 mg
Sodium	389 mg

Marinade pour poissons et fruits de mer

PRÉPARATION **10 minutes** MARINAGE **1 heure** QUANTITÉ **4 portions**

60 ml (¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais haché

30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

1 citron (zeste et jus)

Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Ajouter le poisson ou les fruits de mer dans le bol et remuer afin de bien les enrober de marinade.

2. Couvrir et laisser mariner de 1 à 2 heures au frais.

Guide de cuisson des poissons et des fruits de mer au barbecue

La température interne du poisson doit atteindre 70 °C (158 °F) sur un thermomètre à cuisson. Pour une cuisson directement sur la grille du barbecue, mieux vaut sélectionner des variétés de poissons à chair ferme, comme le saumon, le thon, le marlin bleu, le mahi-mahi ou le flétan.

DÉCOUPE / PROTÉINE	PUISSANCE DU BARBECUE	TEMPS DE CUISSON	TYPE DE CUISSON
Poisson entier De 480 à 720 g (d'environ 1 lb à environ 1 ⅔ lb)	**Moyenne-élevée** Environ 220 °C – 425 °F	De 6 à 10 minutes par 480 g (environ 1 lb)	Directe, sur la grille huilée
Poisson entier De 960 g à 2,4 kg (d'environ 2 lb à environ 4 ¾ lb)	**Moyenne** Environ 180 °C – 350 °F	De 12 à 15 minutes par 480 g (environ 1 lb)	Directe, sur la grille huilée
Filet ou darne De 1,25 à 2,5 cm (d'environ ½ po à 1 po) d'épaisseur	**Élevée** Environ 245 °C – 475 °F	De 2 à 4 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Filet ou darne De 2,5 à 5 cm (de 1 à 2 po) d'épaisseur	**Élevée** Environ 245 °C – 475 °F	De 3 à 6 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Cubes pour brochettes	**Moyenne-élevée** Environ 220 °C – 425 °F	De 8 à 10 minutes Retourner fréquemment les brochettes en cours de cuisson et les badigeonner de la marinade réservée.	Directe, sur la grille huilée
Crevette	**Moyenne-élevée** Environ 220 °C – 425 °F	De 2 à 3 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Pétoncle	**Moyenne-élevée** Environ 220 °C – 425 °F	De 1 à 2 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée

Marinade pour tofu et légumes

PRÉPARATION **10 minutes** MARINAGE **2 heures** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	134
Protéines	1 g
M.G.	7 g
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	23 mg
Sodium	582 mg

45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya

45 ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame

30 ml (2 c. à soupe) de miel

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre râpé

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

2 oignons verts hachés

1 lime (zeste et jus)

½ piment thaï haché

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Ajouter le tofu ou les légumes dans le bol et remuer afin de bien les enrober de marinade.

2. Couvrir et laisser mariner de 2 à 3 heures au frais

Guide de cuisson des légumes et du tofu au barbecue

Les temps de cuisson sont indiqués pour un barbecue réglé à puissance moyenne-élevée, soit environ 220 °C – 425 °F.

LÉGUME/PROTÉINE	TEMPS DE CUISSON	TYPE DE CUISSON
Tofu coupé en tranches ou en cubes	De 2 à 3 minutes par côté	Directe, sur la grille huilée
Courgette, poivron, aubergine, carotte, oignon, asperge	De 2 à 5 minutes Retourner fréquemment en cours de cuisson.	Directe, sur la grille huilée
Épis de maïs	De 12 à 15 minutes	Directe, sur la grille huilée
Asperge, haricot vert, champignon, brocoli, chou-fleur, poivron, courgette, tomate cerise	De 10 à 15 minutes	Directe, en papillote
Pomme de terre coupée en cubes ou en quartiers	De 30 à 35 minutes	Directe, en papillote
Carotte, oignon, chou de Bruxelles	De 15 à 20 minutes	Directe, en papillote

7 idées de repas complets **à cuire sur le gril**

Ce que l'on aime par-dessus tout avec le barbecue ? Il nous fait économiser de la vaisselle ! C'est encore plus vrai avec ces repas complets qui se cuisent entièrement sur le gril.

PAR PORTION	
Calories	468
Protéines	19 g
M.G.	27 g
Glucides	41 g
Fibres	6 g
Fer	2 mg
Calcium	341 mg
Sodium	761 mg

Papillote de gnocchis, légumes et fromage en grains

PRÉPARATION **15 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

1 paquet de gnocchis à poêler non cuits de 300 g

150 g (⅓ de lb) de haricots verts coupés en tronçons

2 demi-poivrons de couleurs variées coupés en morceaux

1 courgette coupée en demi-rondelles

½ petit oignon rouge tranché

12 tomates cerises

1 sac de fromage en grains de 200 g

1,25 ml (¼ de c. à thé) de flocons de piment (facultatif)

Sel et poivre au goût

Pour le beurre à l'ail :

45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de persil séché

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients du beurre à l'ail.

3. Ajouter les gnocchis, les haricots, les poivrons, la courgette, l'oignon rouge, les tomates, le fromage en grains et, si désiré, les flocons de piment dans le bol. Saler, poivrer et remuer.

4. Au centre d'une grande feuille de papier d'aluminium, déposer la préparation aux gnocchis. Replier la feuille afin de former une papillote hermétique.

5. Sur la grille chaude du barbecue, déposer la papillote. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes, en retournant la papillote de temps en temps.

Pratique substitut au sel

Et si on troquait le sel traditionnel contre un assaisonnement plus… goûteux? C'est exactement ce que propose Herbamare avec le sel de mer aux herbes biologiques Original. Savamment obtenu en infusant dans du sel de mer douze légumes et fines herbes de culture biologique fraîchement récoltés, ce mélange aromatique s'utilise sur absolument tout!

Pour tout savoir : avogel.ca

Poulet « sous la brique » et ses petits légumes

PRÉPARATION **25 minutes** CUISSON **1 heure 30 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	763
Protéines	54 g
M.G.	46 g
Glucides	35 g
Fibres	6 g
Fer	5 mg
Calcium	89 mg
Sodium	206 mg

1 poulet entier d'environ 1,5 kg (3 ⅓ lb)

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

2 pommes de terre coupées en cubes

8 à 10 choux de Bruxelles coupés en deux

2 demi-poivrons de couleurs variées coupés en cubes

1 petit oignon rouge coupé en cubes

1 courgette coupée en cubes

30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché

Pour les épices à frotter :

15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux

15 ml (1 c. à soupe) de paprika

5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. À l'aide d'un couteau, inciser le poulet sur toute la longueur du dos, en suivant la colonne vertébrale. Ouvrir le poulet le long de l'incision. Placer les poitrines vers le haut et appuyer pour aplatir.

3. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients des épices à frotter. Badigeonner le poulet de la moitié de l'huile, puis le frotter avec le mélange d'épices.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le poulet. Saisir de 1 à 2 minutes de chaque côté.

5. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer le poulet sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Insérer un thermomètre à cuisson dans la partie charnue de l'une des cuisses, sans toucher l'os. Placer une grande poêle en fonte sur le poulet. Fermer le couvercle et cuire 45 minutes.

6. Verser le reste de l'huile dans la poêle, puis y ajouter les pommes de terre et les choux de Bruxelles. Fermer le couvercle et cuire de 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 74 °C (165 °F) sur le thermomètre à cuisson. Retirer le poulet du barbecue et réserver au chaud.

7. Déplacer la poêle sur la grille chaude du barbecue, au-dessus des brûleurs allumés. Poursuivre la cuisson des pommes de terre et des choux de Bruxelles de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.

8. Ajouter les poivrons, l'oignon et la courgette dans la poêle. Saler et poivrer. Prolonger la cuisson de 5 à 8 minutes, en remuant de temps en temps.

9. Garnir les légumes de basilic, puis servir avec le poulet.

Pourquoi « sous la brique » ?

Le nom de la recette provient d'une technique qui consiste à cuire un poulet avec un poids sur le dessus, par exemple une brique enveloppée d'un papier d'aluminium, afin d'assurer une cuisson uniforme ainsi qu'une peau bien croustillante. Ici, on troque la brique contre une poêle en fonte dans le but d'utiliser cette dernière pour concocter un parfait accompagnement au poulet !

PAR PORTION	
Calories	470
Protéines	49 g
M.G.	20 g
Glucides	22 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	155 mg
Sodium	423 mg

Steaks au chipotle et poivrons farcis au maïs

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **25 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

2 poivrons de couleurs variées

250 ml (1 tasse) de maïs en grains

60 ml (¼ de tasse) de fromage à la crème ramolli

30 ml (2 c. à soupe) de salsa douce

15 ml (1 c. à soupe) de crème sure 14 %

1 oignon vert haché

Sel et poivre au goût

125 ml (½ tasse) de cheddar jaune râpé

2 tranches de bacon cuites et coupées en dés

4 contre-filets de bœuf de 180 g (environ ⅓ de lb) chacun

Pour la marinade sèche :

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

2,5 ml (½ c. à thé) de chipotle

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Couper les poivrons en deux sur la longueur. Retirer la membrane blanche et les graines.

3. Dans un grand bol, mélanger le maïs en grains avec le fromage à la crème, la salsa, la crème sure et l'oignon vert. Saler et poivrer.

4. Farcir les poivrons de préparation au maïs. Envelopper individuellement les poivrons dans des feuilles de papier d'aluminium.

5. Déposer les poivrons sur la grille chaude du barbecue, côté coupé vers le haut. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes.

6. Retirer le papier d'aluminium des poivrons. Garnir de cheddar et de bacon. Fermer le couvercle, puis poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes. Retirer du barbecue et réserver au chaud.

7. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la marinade sèche dans un petit bol. Frotter les contre-filets avec la marinade sèche.

8. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les contre-filets. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante. Retirer du barbecue et déposer dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes avant de trancher.

9. Servir les steaks avec les poivrons farcis.

Brochettes de porc et pitas farcis

PRÉPARATION **25 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	505
Protéines	49 g
M.G.	15 g
Glucides	42 g
Fibres	6 g
Fer	6 mg
Calcium	198 mg
Sodium	615 mg

8 petits choux de Bruxelles

1 filet de porc de 605 g (1 ⅓ lb)

1 gros oignon coupé en cubes

1 poivron rouge coupé en cubes

2 pitas

160 ml (⅔ de tasse) de houmous

125 ml (½ tasse) de feta émiettée

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

Pour la sauce au yogourt :

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 2 %

2,5 ml (½ c. à thé) de paprika

2,5 ml (½ c. à thé) de paprika fumé doux

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon

2,5 ml (½ c. à thé) de cumin

1,25 ml (¼ de c. à thé) de poudre d'ail

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans une casserole d'eau bouillante, faire blanchir les choux de Bruxelles de 2 à 3 minutes. Égoutter, puis couper les choux en deux.

3. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche. Couper le filet en cubes.

4. Sur des brochettes, piquer les cubes de porc, les choux de Bruxelles, l'oignon et le poivron en les faisant alterner.

5. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce au yogourt. Badigeonner les brochettes de sauce.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Cuire de 8 à 10 minutes, en retournant les brochettes de temps en temps.

7. Pendant ce temps, couper les pitas en deux et les ouvrir délicatement. Garnir de houmous et de feta.

8. Dans un petit bol, mélanger l'huile avec l'origan. Badigeonner l'extérieur des pitas d'huile parfumée.

9. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les pitas. Faire griller quelques secondes de chaque côté.

10. Servir les brochettes avec les pitas farcis.

PAR PORTION	
Calories	611
Protéines	48 g
M.G.	33 g
Glucides	37 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	331 mg
Sodium	1119 mg

Barquettes de poulet à la grecque

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **40 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

- 8 hauts de cuisses de poulet désossés sans peau
- 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnements grecs
- 12 pommes de terre grelots rouges coupées en deux
- 2 petits oignons rouges coupés en quartiers
- 3 petites courgettes coupées en bâtonnets
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- Poivre au goût
- 1 citron coupé en quartiers
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 20 tomates cerises
- 1 contenant de feta de 200 g, émiettée
- 12 olives Kalamata dénoyautées

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Assaisonner les hauts de cuisses de poulet avec la moitié des assaisonnements grecs.

3. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les hauts de cuisses. Faire griller de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver dans un grand bol.

4. Dans un plateau en aluminium troué ou sur une grande feuille de papier d'aluminium, déposer les pommes de terre, les oignons et les courgettes.

5. Sur la grille chaude du barbecue, déposer le plateau ou la feuille de papier d'aluminium. Faire griller les légumes de 1 à 2 minutes de chaque côté.

6. Déposer les légumes grillés dans le bol contenant les hauts de cuisses. Ajouter la moitié de l'huile et le reste des assaisonnements grecs. Poivrer et remuer.

7. Répartir la préparation dans quatre barquettes en aluminium.

8. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les barquettes sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 17 à 25 minutes, en vérifiant la cuisson de temps en temps.

9. Retirer les barquettes du barbecue. Répartir le reste de l'huile, les quartiers de citron, les fines herbes, les tomates, la feta et les olives dans les barquettes.

10. Remettre les barquettes sur la grille chaude du barbecue au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson 15 minutes, jusqu'à ce que la température interne des hauts de cuisses atteigne 74 °C (165 °F) sur un thermomètre à cuisson.

Saumon et légumes sur planche de cèdre

PRÉPARATION **20 minutes** TREMPAGE **30 minutes** CUISSON **15 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	445
Protéines	34 g
M.G.	28 g
Glucides	16 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	67 mg
Sodium	282 mg

1 filet de saumon de 605 g (1 ⅓ lb), la peau enlevée

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Sel et poivre au goût

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

5 ml (1 c. à thé) de paprika

1 citron coupé en rondelles

8 à 10 mini-poivrons de couleurs variées

1 courgette coupée en demi-rondelles

8 oignons verts coupés en deux

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

1. Au moins 30 minutes avant la cuisson ou selon les indications de l'emballage, faire tremper la planche de cèdre dans un grand contenant rempli d'eau, en la maintenant immergée à l'aide d'un poids.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

3. Égoutter la planche de cèdre et l'éponger à l'aide d'un linge. Déposer le filet de saumon sur la planche. Badigeonner de moutarde, puis saler et poivrer.

4. Dans un petit bol, mélanger la cassonade avec le paprika. Saupoudrer le filet de saumon de préparation à la cassonade. Garnir de rondelles de citron.

5. Dans un grand bol, mélanger les mini-poivrons avec la courgette, les oignons verts, l'huile d'olive et l'ail. Saler et poivrer. Répartir les légumes autour du saumon sur la planche de cèdre.

6. Sur la grille chaude du barbecue, déposer la planche de cèdre. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 20 minutes.

Crevettes marinées et riz

PRÉPARATION **20 minutes** MARINAGE **1 heure** CUISSON **25 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	455
Protéines	23 g
M.G.	13 g
Glucides	63 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	162 mg
Sodium	1081 mg

24 grosses crevettes (calibre 21/25) crues et décortiquées

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 petit oignon rouge coupé en dés

1 poivron rouge coupé en dés

310 ml (1 ¼ tasse) de riz basmati sec rincé et égoutté

1 feuille de laurier

625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de légumes

Sel et poivre au goût

2 petites courgettes coupées en rondelles

Pour la marinade :

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de paprika

15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché

5 ml (1 c. à thé) de grains de fenouil

1 citron (zeste et jus)

Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les crevettes et remuer pour bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 1 à 2 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Sur la grille chaude du barbecue, déposer une barquette d'aluminium, puis y chauffer l'huile. Cuire l'oignon et le poivron 1 minute.

4. Ajouter le riz, la feuille de laurier et le bouillon dans la barquette. Saler, poivrer et remuer. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium.

5. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer la barquette sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 22 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du barbecue et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.

6. Pendant ce temps, piquer les crevettes et les courgettes sur quatre brochettes en les faisant alterner.

7. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté.

8. Servir les brochettes avec le riz.

Le petit extra

Sauce au yogourt

Dans un bol, mélanger 180 ml (¾ de tasse) de yogourt grec nature avec 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché, 10 ml (2 c. à thé) de miel et 10 ml (2 c. à thé) de zestes de citron.

Viandes farcies gourmandes et extra-savoureuses

Envie de satisfaire vos envies de grillades autrement ? Vous serez servi avec nos viandes farcies débordantes de saveurs. Poulet, filet de porc, bavettes de bœuf, roulades de saumon… on les remplit d'alléchantes garnitures !

PAR PORTION	
Calories	616
Protéines	44 g
M.G.	46 g
Glucides	8 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	366 mg
Sodium	1597 mg

Rosettes de bœuf aux jalapenos

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **5 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

450 g (1 lb) de tranches de bifteck sandwich

2 jalapenos coupés en petits dés

8 tranches de bacon précuit coupées en morceaux

375 ml (1 ½ tasse) de mélange de fromages râpés de type tex-mex

Pour la garniture :

1 paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili

2 oignons verts hachés

Sel au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture.

3. Sur une feuille de papier parchemin, disposer les tranches de bifteck sandwich en les superposant légèrement afin de former un rectangle de 25 cm x 20 cm (10 po x 8 po).

4. Étaler la garniture sur le rectangle de viande, puis garnir de jalapenos, de bacon et de fromage.

5. À l'aide du papier parchemin, rouler le rectangle de viande sur la largeur en serrant au fur et à mesure de manière à former un rouleau. Nouer des ficelles tous les 2 cm (¾ de po) autour du rouleau. Trancher le rouleau entre les ficelles afin d'obtenir huit rosettes.

6. Sur la grille chaude du barbecue, déposer une feuille de cuisson antiadhésive pour barbecue, puis l'huiler. Déposer les rosettes sur la feuille. Fermer le couvercle et cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté.

Recette de la page couverture

Poulet farci enrobé de bacon

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **20 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	632
Protéines	49 g
M.G.	43 g
Glucides	12 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	244 mg
Sodium	845 mg

- 4 poitrines de poulet sans peau
- 2 tomates italiennes épépinées et coupées en petits dés
- 4 tranches de fromage suisse
- 250 ml (1 tasse) de bébés épinards
- 8 tranches de bacon
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- Sel et poivre au goût

Pour la sauce :

- 125 ml (½ tasse) de crème sure 14 %
- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour salade
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Couper les poitrines en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement.

3. Garnir les poitrines de tomates, de fromage et d'épinards.

4. Enrouler deux tranches de bacon autour de chaque poitrine. Fixer à l'aide de cure-dents. Badigeonner les poitrines de poulet de sirop d'érable, puis saler et poivrer.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les poitrines de poulet. Faire dorer de 1 à 2 minutes de chaque côté.

6. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les poitrines de poulet sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

7. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce dans un bol.

8. Servir les poitrines de poulet farcies avec la sauce.

En à-côté

Salade aux tomates et avocats

Dans un saladier, mélanger 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche émincée ainsi que le zeste et le jus de 1 lime. Ajouter 500 ml (2 tasses) de laitue romaine déchiquetée, 375 ml (1 ½ tasse) de croûtons César, 8 tomates cerises coupées en deux, 2 avocats coupés en cubes et 1 petit oignon rouge émincé. Remuer.

PAR PORTION	
Calories	421
Protéines	39 g
M.G.	26 g
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	30 mg
Sodium	702 mg

Longe de porc farcie aux champignons et pancetta

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **15 minutes** QUANTITÉ **6 portions**

1 rôti de longe de porc de 900 g (2 lb)

Sel et poivre au goût

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

Pour la farce :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 paquet de pancetta cuite en dés de 175 g

1 contenant de champignons blancs de 227 g, coupés en dés

1 oignon coupé en dés

60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché

10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la pancetta, les champignons et l'oignon de 2 à 3 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Dans un bol, mélanger la préparation à la pancetta avec le reste des ingrédients de la farce.

4. Couper la longe de porc en deux sur l'épaisseur, sans la trancher complètement. Ouvrir en portefeuille de manière à obtenir un grand rectangle. Aplatir légèrement le rectangle à l'aide d'un attendrisseur à viande.

5. Sur une feuille de papier parchemin, déposer le rectangle de viande. Saler et poivrer. Badigeonner de moutarde, puis étaler la farce.

6. À l'aide du papier parchemin, rouler le rectangle sur la longueur en serrant au fur et à mesure de manière à obtenir un rouleau.

7. Nouer six ficelles autour du rouleau. Trancher le rouleau entre les ficelles afin d'obtenir six rosettes.

8. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les rosettes. Cuire de 5 à 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 60 °C (140 °F) sur un thermomètre à cuisson.

9. Retirer du barbecue et déposer dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

PAR PORTION	
Calories	354
Protéines	41 g
M.G.	17 g
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	45 mg
Sodium	1278 mg

Filet de porc farci au Boursin et cerises

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **20 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

1 filet de porc de 675 g (environ 1 ½ lb)

30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnements pour porc

1 paquet de fromage ail et fines herbes (de type Boursin) de 150 g

125 ml (½ tasse) de cerises coupées en deux

2 oignons verts entiers

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.

3. Couper le filet de porc en deux sur l'épaisseur, sans le trancher complètement. Ouvrir en portefeuille.

4. Assaisonner le filet avec les assaisonnements, puis garnir de fromage, de cerises et d'oignons verts. Ficeler le filet de porc. Saler et poivrer.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc. Fermer le couvercle et cuire de 18 à 20 minutes, en retournant le filet de porc à mi-cuisson.

En à-côté

Salade de concombres, radis et tomates

À l'aide d'une mandoline, tailler 3 concombres libanais en fins rubans et 10 radis en fines rondelles. Dans un saladier, mélanger 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz, 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne. Ajouter 12 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux, les concombres et les radis dans le saladier. Remuer.

Roulades de poulet fajitas

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **15 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	358
Protéines	25 g
M.G.	26 g
Glucides	10 g
Fibres	5 g
Fer	1 mg
Calcium	194 mg
Sodium	439 mg

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

2 oignons verts coupés en tronçons

3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en lanières

Sel et poivre au goût

2 poitrines de poulet sans peau

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour fajitas

1 avocat coupé en lanières

100 g (3 ½ oz) de cheddar fort coupé en bâtonnets

10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Cuire les oignons verts et les poivrons de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Couper les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur.

4. Aplatir les demi-poitrines de poulet à l'aide d'un attendrisseur à viande. Assaisonner avec les assaisonnements pour fajitas.

5. À la base des escalopes de poulet, répartir les oignons verts, les poivrons, l'avocat et le fromage. Parsemer de thym. Rouler les escalopes, puis fixer à l'aide de cure-dents. Badigeonner les roulades du reste de l'huile.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les roulades. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes en retournant les roulades plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Le petit extra

Pico de gallo

Dans un bol, mélanger 4 tomates italiennes épépinées et coupées en dés avec 1 petit oignon coupé en dés, 1 jalapeno coupé en dés, 60 ml (¼ de tasse) de coriandre fraîche hachée et 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais. Saler. Réfrigérer 30 minutes avant de servir.

PAR PORTION	
Calories	411
Protéines	43 g
M.G.	23 g
Glucides	5 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	76 mg
Sodium	357 mg

Bavettes farcies aux choux de Bruxelles et brie

PRÉPARATION **15 minutes** MARINAGE **1 heure** CUISSON **15 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

2 bavettes de bœuf d'environ 340 g (¾ de lb) chacune

180 ml (¾ de tasse) de vinaigrette balsamique

375 ml (1 ½ tasse) de choux de Bruxelles tranchés très finement

100 g (3 ½ oz) de brie coupé en dés

2 oignons verts hachés

Sel et poivre au goût

1. Couper les bavettes en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement.

2. Dans un bol, verser la vinaigrette. Ajouter les bavettes et les retourner plusieurs fois afin de bien les enrober de vinaigrette. Couvrir et laisser mariner de 1 à 2 heures au frais, idéalement toute une nuit.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Égoutter les bavettes et jeter la vinaigrette.

5. Dans un autre bol, mélanger les choux de Bruxelles avec le brie et les oignons verts. Saler et poivrer.

6. Ouvrir les bavettes en portefeuille, puis y répartir la préparation aux choux de Bruxelles. Rouler les bavettes sur la longueur en serrant au fur et à mesure de manière à obtenir deux rouleaux. Nouer des ficelles tous les 2 cm (¾ de po) autour des rouleaux.

7. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les rouleaux. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes, en retournant les rouleaux plusieurs fois en cours de cuisson.

8. Retirer les rouleaux du barbecue et les déposer dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes avant de trancher les rouleaux entre les ficelles.

Roulades de saumon au crabe

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	600
Protéines	46 g
M.G.	43 g
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	46 mg
Sodium	685 mg

1 filet de saumon épais de 600 g (environ 1 ⅓ lb), la peau enlevée

Sel et poivre au goût

Pour la farce :

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

80 ml (⅓ de tasse) de chapelure panko

30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais haché

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

300 g (⅔ de lb) de chair de crabe

2 oignons verts émincés

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la farce.

3. Sur une feuille de papier parchemin, déposer le filet de saumon. Couper le filet en deux sur l'épaisseur, sans le trancher complètement, puis l'ouvrir en portefeuille. Saler et poivrer. Étaler la farce sur le filet.

4. À l'aide du papier parchemin, rouler le filet de saumon sur la longueur en serrant au fur et à mesure de manière à obtenir un rouleau. Nouer quatre ficelles autour du rouleau. Trancher le rouleau de saumon entre les ficelles afin d'obtenir quatre roulades.

5. Sur la grille chaude du barbecue, déposer une feuille de cuisson antiadhésive pour barbecue, puis l'huiler. Déposer les roulades de saumon sur la feuille. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté.

? Par quoi remplacer...

La chair de crabe

Pour une solution de rechange à la chair de crabe, envisagez de la remplacer par de la goberge dans cette recette. Avec sa texture délicate et sa saveur légèrement sucrée, la goberge se marie parfaitement avec le saumon. Cette substitution permet non seulement de réduire les coûts, mais aussi d'ajouter une touche unique à votre plat tout en conservant son caractère exquis.

Classique sauce barbecue

La saveur de sauce impossible à déloger lorsqu'on parle de grillades, c'est bien évidemment celle au barbecue. Découvrez notre meilleure recette et six façons de l'utiliser. Que ce soit sur des côtes levées, des brochettes de poulet, du saumon ou même avec du tofu, cette sauce barbecue sublime tout !

PAR PORTION	
60 ml (¼ de tasse)	
Calories	174
Protéines	1 g
M.G.	3 g
Glucides	35 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	54 mg
Sodium	722 mg

Sauce barbecue

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **50 minutes** QUANTITÉ **1 litre (4 tasses)**

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

½ oignon haché finement

1 gousse d'ail hachée finement

500 ml (2 tasses) de ketchup

500 ml (2 tasses) de sauce tomate

500 ml (2 tasses) de bière noire

375 ml (1 ½ tasse) de vinaigre de cidre

250 ml (1 tasse) de cassonade

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

125 ml (½ tasse) de mélasse

45 ml (3 c. à soupe) de beurre

15 ml (1 c. à soupe) de sauce piquante au piment de Cayenne (de type Frank's RedHot)

15 ml (1 c. à soupe) de fumée liquide (facultatif)

5 ml (1 c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux

5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili

5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre

5 ml (1 c. à thé) de sel de céleri

5 ml (1 c. à thé) de poivre noir moulu

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter le reste des ingrédients et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 45 minutes à 1 heure à feu doux, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et d'un brun riche et foncé.

4_102149673

Classique
sauce barbecue

PAR PORTION	
Calories	886
Protéines	36 g
M.G.	44 g
Glucides	86 g
Fibres	4 g
Fer	5 mg
Calcium	184 mg
Sodium	1202 mg

Burgers de porc effiloché

PRÉPARATION **25 minutes** MARINAGE **4 heures**
CUISSON **3 heures 35 minutes** QUANTITÉ **6 portions**

1 rôti d'épaule de porc picnic de 1 kg (environ 2 ¼ lb)

500 ml (2 tasses) de jus de pomme

30 ml (2 c. à soupe) de mélasse

375 ml (1 ½ tasse) de sauce barbecue

6 pains à hamburger

Pour la marinade sèche :

60 ml (¼ de tasse) de cassonade

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde en poudre

15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux

15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili

15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon

10 ml (2 c. à thé) de grains de coriandre moulus

7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre d'ail

Sel et poivre au goût

Pour la salade de chou :

310 ml (1 ¼ tasse) de chou vert émincé

60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise

10 ml (2 c. à thé) de sucre

10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre

2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde de Dijon

2 oignons verts hachés

1 carotte taillée en juliennes

Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche. Frotter le rôti avec la marinade sèche. Couvrir et laisser mariner de 4 à 6 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le rôti. Saisir 2 minutes de chaque côté.

4. Dans une barquette d'aluminium, mélanger le jus de pomme avec la mélasse. Déposer le rôti dans la barquette. Couvrir la barquette d'une feuille de papier d'aluminium.

5. Réduire la puissance du barbecue à moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

6. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer la barquette sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson de 3 heures 30 minutes à 4 heures 30 minutes en arrosant régulièrement le rôti de jus de cuisson en cours de cuisson pour éviter qu'il ne s'assèche, jusqu'à ce que la chair s'effiloche facilement à l'aide de deux fourchettes.

7. Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la salade de chou.

8. Dans une casserole, porter la sauce barbecue à ébullition.

9. Retirer le rôti de la barquette et le déposer dans un grand bol. Effilocher la viande à l'aide de deux fourchettes, puis verser la sauce barbecue. Remuer afin de bien en enrober la viande.

10. Faire griller les pains à hamburger 30 secondes sur la grille chaude et huilée du barbecue.

11. Garnir la base des pains de porc effiloché barbecue et de salade de chou. Refermer avec le dessus des pains.

PAR PORTION	
Calories	500
Protéines	32 g
M.G.	32 g
Glucides	21 g
Fibres	5 g
Fer	1 mg
Calcium	53 mg
Sodium	340 mg

Saumon et salsa à l'avocat

PRÉPARATION **25 minutes** CUISSON **15 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

4 pavés de saumon de 150 g (⅓ de lb) chacun, la peau enlevée

80 ml (⅓ tasse) de sauce barbecue

1 lime coupée en quartiers

Pour la salsa :

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 avocat coupé en dés

1 lime (zeste et jus)

½ petit oignon rouge coupé en dés

½ poivron rouge coupé en dés

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un plateau d'aluminium, déposer les pavés de saumon, puis les napper de sauce barbecue.

3. Sur la grille chaude du barbecue, déposer le plateau d'aluminium. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes, en retournant les pavés à mi-cuisson.

4. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la salsa dans un bol.

5. Servir les pavés de saumon avec la salsa et les quartiers de lime.

Brochettes de poulet et ananas

PRÉPARATION **25 minutes** MARINAGE **1 heure** CUISSON **15 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	543
Protéines	37 g
M.G.	9 g
Glucides	77 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	127 mg
Sodium	1225 mg

3 poitrines de poulet sans peau coupées en cubes

375 ml (1 ½ tasse) de sauce barbecue

½ ananas coupé en cubes

2 poivrons verts coupés en cubes

2 petits oignons rouges coupés en cubes

1. Dans un grand bol, mélanger les cubes de poulet avec le tiers de la sauce barbecue. Couvrir et laisser mariner de 1 à 2 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Sur huit brochettes en métal, piquer les cubes de poulet, d'ananas, de poivrons et d'oignons en les faisant alterner. Badigeonner les brochettes du tiers de la sauce barbecue restante.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Cuire de 12 à 15 minutes en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

5. Pendant ce temps, chauffer le reste de la sauce barbecue dans une petite casserole.

6. Servir les brochettes avec la sauce barbecue.

En à-côté

Riz aux poivrons

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées, 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché et 3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés de 1 à 2 minutes. Ajouter 310 ml (1 ¼ tasse) de riz blanc à grains longs sec rincé et égoutté. Remuer. Verser 625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 17 à 20 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant d'ajouter 2 oignons verts hachés et de remuer à l'aide d'une fourchette.

Classique
sauce barbecue

Côtes levées

PRÉPARATION **25 minutes** MARINAGE **2 heures** CUISSON **1 heure 40 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	788
Protéines	46 g
M.G.	46 g
Glucides	47 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	144 mg
Sodium	1596 mg

2,2 kg (environ 4 ¾ lb) de côtes levées de dos de porc

250 ml (1 tasse) de sauce barbecue

Pour la marinade sèche :

45 ml (3 c. à soupe) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) de paprika

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

5 ml (1 c. à thé) de sel

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail

1,25 ml (¼ de c. à thé) de thym séché

1,25 ml (¼ de c. à thé) de piment de Cayenne

1. À l'aide d'un couteau, retirer la membrane blanche des côtes levées.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche. Enrober les côtes levées de marinade sèche en frottant la chair à l'aide des mains.

3. Envelopper les côtes séparément dans des feuilles de papier d'aluminium épais. Laisser mariner 2 heures au frais.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance douce-moyenne (environ 163 °C – 325 °F).

5. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les papillotes sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 1 heure 30 minutes à 2 heures, jusqu'à ce que la chair des côtes levées se détache facilement de l'os. Retirer du barbecue.

6. Augmenter la puissance du barbecue à moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

7. Retirer les côtes levées de leurs feuilles de papier d'aluminium, puis les déposer sur la grille chaude et huilée du barbecue. Poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes, en badigeonnant les côtes de la moitié de la sauce barbecue de temps en temps en cours de cuisson.

8. Pendant ce temps, réchauffer le reste de la sauce barbecue dans une petite casserole.

9. Servir les côtes levées avec le reste de la sauce barbecue.

PAR PORTION	
Calories	510
Protéines	24 g
M.G.	34 g
Glucides	31 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	264 mg
Sodium	470 mg

Tofu sur salade ranch

PRÉPARATION **25 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

80 ml (⅓ de tasse) de sauce barbecue

1 bloc de tofu ferme de 454 g, coupé en cubes

2 cœurs de laitue romaine déchiquetés

12 tomates cerises coupées en deux

½ petit oignon rouge émincé

2 concombres libanais coupés en demi-rondelles

125 ml (½ tasse) de maïs en grains

Pour la vinaigrette ranch :

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

45 ml (3 c. à soupe) de crème sure 14 %

20 ml (4 c. à thé) de persil frais haché

20 ml (4 c. à thé) de ciboulette fraîche hachée

10 ml (2 c. à thé) d'aneth frais haché

5 ml (1 c. à thé) de jus de citron frais

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon

1,25 ml (¼ de c. à thé) de poudre d'ail

2 oignons verts hachés

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

2. Dans une barquette d'aluminium, mélanger la sauce barbecue avec les cubes de tofu.

3. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer la barquette sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes, en remuant plusieurs fois en cours de cuisson.

4. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la vinaigrette ranch dans un saladier. Ajouter la laitue, les tomates, l'oignon, les concombres et le maïs. Remuer.

5. Au moment de servir, garnir la salade de cubes de tofu.

Classique
sauce barbecue

PAR PORTION	
Calories	689
Protéines	39 g
M.G.	43 g
Glucides	34 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	95 mg
Sodium	1011 mg

Pilons de poulet

PRÉPARATION **20 minutes** MARINAGE **4 heures** CUISSON **30 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

8 pilons de poulet avec la peau

180 ml (¾ de tasse) de sauce barbecue

Pour la marinade sèche :

15 ml (1 c. à soupe) de paprika

5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon

1,25 ml (¼ de c. à thé) de piment de Cayenne

1,25 ml (¼ de c. à thé) de poudre d'ail

1,25 ml (¼ de c. à thé) de cumin moulu

Sel et poivre au goût

Pour la sauce fines herbes et citron :

80 ml (⅓ de tasse) de mayonnaise

15 ml (1 c. à soupe) de yogourt grec nature 2 %

15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché

15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

10 ml (2 c. à thé) de zestes de citron

10 ml (2 c. à thé) d'aneth frais haché

5 ml (1 c. à thé) de miel

Sel et poivre au goût

1. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche. Ajouter les pilons de poulet et remuer afin de bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 4 à 6 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les pilons de poulet sur la grille huilée au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 30 à 35 minutes en badigeonnant les pilons de sauce barbecue de temps en temps et en les retournant quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que la chair se détache facilement de l'os.

4. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce fines herbes et citron.

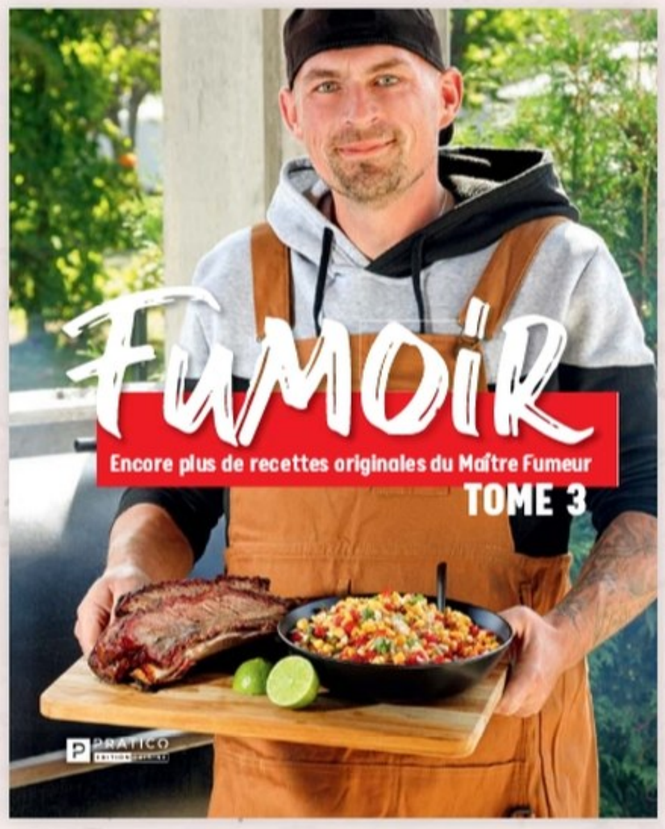
5. Servir les pilons avec la sauce.

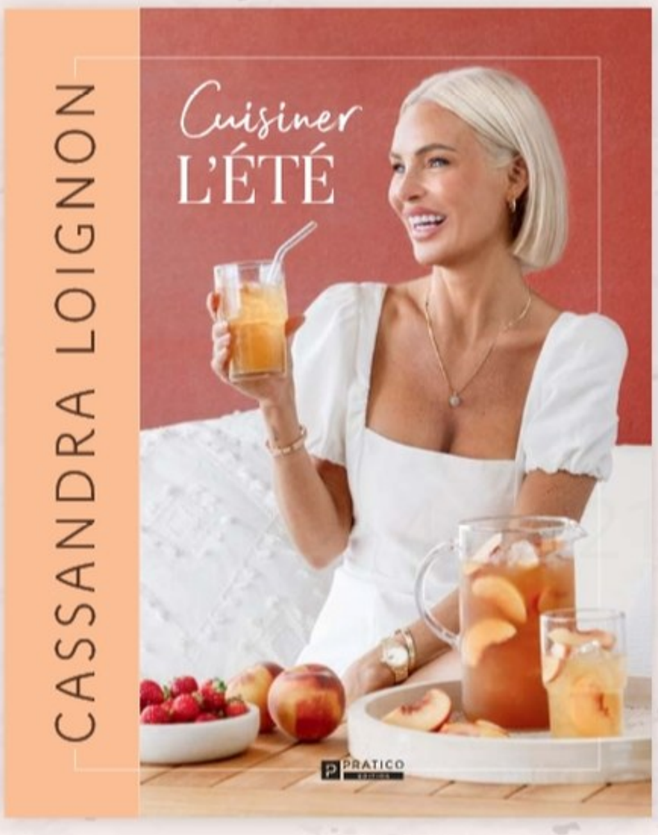
En à-côté

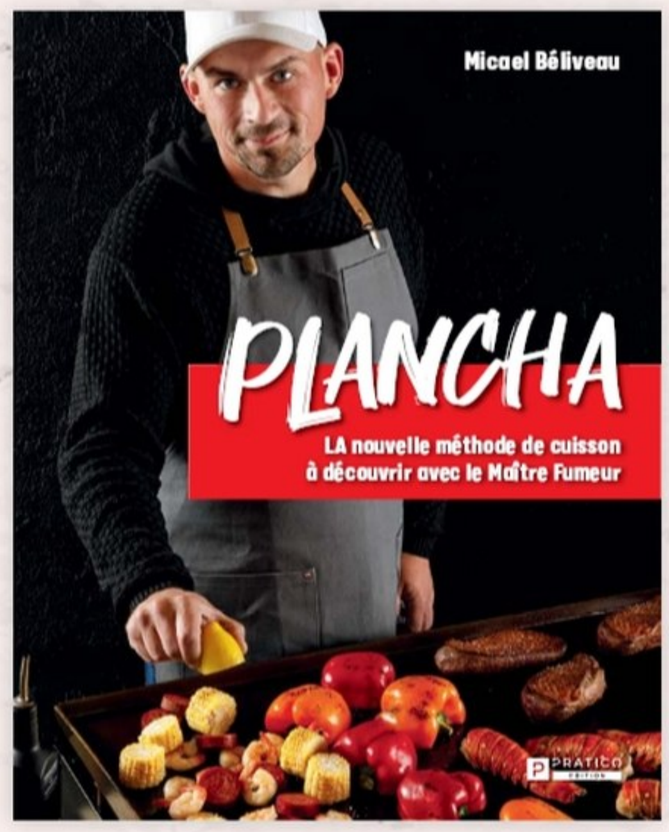
Salade de patates estivale

Dans une casserole, déposer 1 sac de pommes de terre grelots de 680 g. Couvrir d'eau froide et saler. Couvrir et cuire de 18 à 20 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter et laisser refroidir avant de couper les pommes de terre en deux. Dans un saladier, mélanger 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive avec 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec nature, 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre, 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de basilic frais émincé, 10 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux, ½ petit oignon rouge coupé en dés, ¼ de concombre anglais coupé en demi-rondelles et les pommes de terre. Saler, poivrer et remuer.

Place aux repas *festifs* et estivaux







Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

Grillades
débordantes de saveurs !

Ce que l'on aime de la cuisson sur le barbecue ? Sa simplicité incomparable ! Inutile de se lancer dans de longues préparations pour infuser de délicieuses saveurs aux viandes, aux fruits de mer ou aux légumes. Les deux seules armes secrètes dont vous avez besoin cet été pour sublimer en un tournemain le goût de toutes vos grillades sont les sels de mer biologiques Herbamare.

Présenté par :

Herbamare®

Deux assaisonnements indispensables pour le barbecue

Lorsqu'on cuisine sur le barbecue, on ne veut pas se casser la tête. Rassembler à la fois sel et aromates dans un seul contenant devient alors un atout précieux pour se faciliter la tâche. Procurez-vous les deux sels Herbamare faits de fines herbes ainsi que de légumes frais et biologiques, et vous serez prêt pour toute la saison estivale !

Bon à savoir !
Les assaisonnements Herbamare sont exempts de MSG, de gluten, de lactose, de protéines de lait, d'additifs et d'agents de conservation, en plus d'être certifiés Projet sans OGM.

Sel de mer aux herbes biologiques Herbamare Original

Élevez vos grillades à un niveau supérieur avec le sel de mer aux herbes biologiques Herbamare Original. Combinant du sel de mer avec un assortiment de douze fines herbes et légumes biologiques fraîchement récoltés, ce mélange exceptionnel remplace avantageusement le sel de table, et ce, absolument partout. Son bouquet ajoute une dimension de fraîcheur particulièrement agréable aux plats préparés au barbecue.

Sel de mer épicé aux herbes biologiques Herbamare

Envie de mettre du piquant dans vos mets préparés sur le barbecue ? Optez pour le sel de mer épicé aux herbes biologiques Herbamare ! Habilement relevé d'une pointe de piment et de raifort, ce mélange de sel de mer infusé ajoutera assurément du mordant aux légumes, aux viandes, à la volaille, aux poissons ou aux fruits de mer grillés. Idéal pour vos repas aux influences mexicaine ou italienne, il fera sensation auprès de tous !

Découvrez dès maintenant les saveurs uniques d'Herbamare pour des grillades délicieuses sans tracas ! En vente dans les supermarchés et les boutiques de produits naturels.

Brochettes de pétoncles bardés de bacon

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **5 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	547
Protéines	26 g
M.G.	46 g
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	36 mg
Sodium	2 022 mg

160 ml (⅔ de tasse) de mayonnaise

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

10 ml (2 c. à thé) de zestes de citron

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais

7,5 ml (½ c. à soupe) de sel de mer aux herbes biologiques Herbamare Original

20 pétoncles moyens (calibre 20/30)

20 tranches de bacon précuit

1 citron coupé en quartiers

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec l'ail, le persil ainsi que les zestes et le jus de citron. Ajouter le quart du sel de mer et remuer. Réserver au frais.

3. Enrober chaque pétoncle d'une tranche de bacon, puis piquer aussitôt les pétoncles sur quatre brochettes.

4. Assaisonner les brochettes de pétoncles avec le reste du sel de mer.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les brochettes de pétoncles de 1 à 2 minutes de chaque côté.

6. Servir les brochettes avec les quartiers de citron et la mayonnaise parfumée.

PAR PORTION	
Calories	393
Protéines	8 g
M.G.	26 g
Glucides	39 g
Fibres	8 g
Fer	3 mg
Calcium	113 mg
Sodium	567 mg

Plateau de légumes grillés, sauce chimichurri

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **15 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

2 courgettes

16 tomates cerises

16 mini-poivrons de couleurs variées

8 oignons verts coupés en tronçons

4 épis de maïs coupés en tronçons

1 petit oignon rouge coupé en rondelles

Pour la sauce chimichurri :

160 ml (⅔ de tasse) de persil frais

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) d'origan frais

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

2,5 ml (½ c. à thé) de sel de mer épicé aux herbes biologiques Herbamare

½ jalapeno haché

Pour l'huile parfumée :

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

5 ml (1 c. à thé) de sel de mer épicé aux herbes biologiques Herbamare

2,5 ml (½ c. à thé) de paprika fumé doux

Poivre au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans le robot culinaire, déposer les ingrédients de la sauce chimichurri. Mélanger 1 minute. Transvider dans un bol et réserver.

3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de l'huile parfumée.

4. Couper les courgettes en tranches sur la longueur. Badigeonner les courgettes et le reste des légumes d'huile parfumée.

5. Sur deux grandes brochettes, piquer les tomates.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les tronçons de maïs de 12 à 15 minutes, en les retournant de temps en temps.

7. Sur la grille chaude et huilée, cuire les courgettes, les brochettes de tomates, l'oignon rouge, les poivrons et les oignons verts de 6 à 7 minutes.

8. Servir les légumes grillés avec la sauce chimichurri.

A.Vogel
Herbamare
Spicy Organic
Herbed Sea Salt

A.Vogel

Rehaussez vos recettes cet été avec *Herbamare!*

4_102149673
4_102149673

A.Vogel

Herbamare®

Salez moins, savourez mieux!

Un incontournable dans la cuisine,
utilisez-le pour remplacer le sel de table!

Préparé avec un tiers moins
de sel infusé avec 12 herbes et
légumes biologiques frais.

Trouvez des recettes

avogel.ca

À la découverte de la plancha

Envie d'ajouter un peu de nouveauté à votre cuisine en plein air cet été ? Faites place à la plancha ! Dans ce mini-dossier, on vous dévoile tous les secrets de cette intrigante plaque de cuisson extérieure.

Par Sarah Lachance

Bien connue en Europe ainsi que dans le domaine de la restauration, la plancha pique de plus en plus la curiosité. Option intéressante pour faire changement des grillades, elle est entre autres appréciée pour sa polyvalence et sa grande surface de cuisson. On vous présente un tour d'horizon de cet appareil qui s'immisce peu à peu dans nos cours arrière.

Qu'est-ce que la plancha ?

La plancha est une plaque de cuisson lisse et pleine pouvant être surmontée d'un à trois brûleurs. Sa surface est composée d'acier, de fonte ou d'acier inoxydable. On l'utilise pour cuisiner bon nombre de plats, du déjeuner au souper. Plusieurs modèles sont offerts sur le marché, allant des petites plaques portatives à celles de la taille d'un barbecue sur chariot.

Le terme « plancha » désigne à la fois l'engin, la plaque sur laquelle cuisent les aliments ainsi que la méthode de cuisson.

Pourquoi adopter la plancha ?

Ce n'est pas sans raison que la plancha, ce nouvel outil chouchou des amateurs de cuisine en plein air, gagne de plus en plus d'adeptes. Utilisation simple, entretien facile, cuisson rapide… ce ne sont là que quelques aspects qui y confèrent sa popularité grandissante.

Sa grande polyvalence

La plancha permet de cuisiner une grande variété de plats, et ce, du matin au soir. Du classique œufs et bacon aux sautés de légumes, en passant par les fameux *smash burgers* : il y en a pour tous les goûts. De plus, la plancha permet de cuire les aliments dans leur jus, sans que le gras coule sur la flamme.

Sa cuisson uniforme

Ce qui est bien avec la plancha, c'est qu'elle offre une cuisson uniforme. La chaleur étant répartie équitablement sur toute sa surface, on peut donc y cuire sans problème une grande quantité d'aliments en même temps. C'est l'appareil idéal lors des événements en famille ou entre amis.

Sa convivialité

Si l'aspect pratique de la cuisson à la plancha en charme plus d'un, pour d'autres, c'est sa convivialité qui a su gagner leur cœur. Son caractère interactif favorise les échanges, ce qui crée un effet rassembleur, peu importe l'occasion.

La plancha sur le barbecue, c'est possible !

La plancha vous fait de l'œil, mais vous ne savez pas trop par où commencer ? Commencez par convertir votre barbecue en plancha ! Voici quelques astuces pour bien vous embarquer dans l'aventure de la cuisson à la plancha.

Miser sur la qualité

Plusieurs plaques de cuisson que l'on peut déposer directement sur la grille du barbecue sont en vente sur le marché. Comme la plancha, leur composition varie entre l'acier, la fonte ou encore l'acier inoxydable, et elles peuvent être émaillées ou non. Question budget, les prix varient d'une cinquantaine à une centaine de dollars. Il faut tout de même faire attention aux modèles à prix bon marché ; leur qualité et leur durabilité risquent de ne pas être au rendez-vous.

Un barbecue, deux techniques de cuisson

Pour les éternels indécis, il y a toujours la possibilité de combiner la plancha ET le barbecue ! Il suffit d'opter pour une plaque de cuisson qui couvrira uniquement la moitié de la superficie de la grille du barbecue. Cette option est d'ailleurs intéressante pour les personnes qui désirent tester ce type de cuisson avant d'investir dans une véritable plancha.

Puisque la surface de la plancha sur le barbecue est assez restreinte, on essaie de ne pas surcharger la plaque. Cela permet une cuisson plus uniforme des aliments.

Top 10 des incontournables de la plancha

Initiez-vous à la plancha avec ces classiques incontournables ! Des déjeuners aux mets principaux, explorez ce mode de cuisson à la fois simple et convivial. À vos spatules !

PAR PORTION	
Calories	537
Protéines	30 g
M.G.	10 g
Glucides	70 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	103 mg
Sodium	1473 mg

Riz frit au porc

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

4 côtelettes de longe de porc coupées en dés

2 carottes coupées en petits dés

1 oignon coupé en petits dés

3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en petits dés

250 ml (1 tasse) de pois verts surgelés

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

4 œufs battus

750 ml (3 tasses) de riz blanc cuit et refroidi

2 oignons verts émincés

60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché

Pour la sauce :

80 ml (⅓ de tasse) de sauce soya

30 ml (2 c. à soupe) de sauce aux huîtres

30 ml (2 c. à soupe) de mirin

1. Préchauffer la plancha à puissance élevée.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver.

3. Diviser la plaque chaude et huilée en trois zones. Sur la première zone, cuire les dés de porc de 3 à 4 minutes, en remuant à l'aide d'une spatule. Ajouter les carottes, l'oignon et les poivrons. Cuire de 4 à 5 minutes en remuant. Ajouter les pois et l'ail. Prolonger la cuisson de 2 à 3 minutes.

4. Pendant ce temps, cuire les œufs de 2 à 3 minutes sur la deuxième zone en remuant constamment, jusqu'à ce qu'ils soient pris.

5. Sur la troisième zone, faire dorer le riz de 4 à 5 minutes en remuant constamment.

6. Mélanger la préparation au porc avec les œufs et le riz sur la plaque. Arroser de sauce réservée et chauffer de 1 à 2 minutes en remuant.

7. Au moment de servir, garnir d'oignons verts et de persil.

PAR PORTION	
Calories	681
Protéines	30 g
M.G.	41 g
Glucides	49 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	456 mg
Sodium	993 mg

Hot-dogs aux poivrons et oignon

PRÉPARATION **20 minutes** MARINAGE **4 heures**
CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

4 saucisses bacon et cheddar

3 petits demi-poivrons de couleurs variées émincés

1 oignon émincé

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché

Sel et poivre au goût

4 pains à hot-dog style italien

8 tranches de fromage suisse

Pour la marinade :

160 ml (⅔ de tasse) de bière blonde

30 ml (2 c. à soupe) de sauce à bifteck (de type HP)

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

½ oignon haché

Sel et poivre au goût

Pour la sauce :

60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché

5 ml (1 c. à thé) de miel

1. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les saucisses et remuer afin de bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 4 à 8 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée.

3. Égoutter les saucisses et jeter la marinade.

4. Diviser la plaque chaude et huilée en deux zones. Sur la première zone, cuire les saucisses de 8 à 10 minutes.

5. Sur la deuxième zone, déposer les poivrons et l'oignon. Arroser d'huile et parsemer de thym. Saler et poivrer. Cuire de 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps.

6. Ouvrir les pains à hot-dog, puis les faire dorer sur la plaque 1 minute.

7. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.

8. Garnir les pains de fromage, de saucisses et de préparation aux légumes. Arroser de sauce.

PAR PORTION	
Calories	592
Protéines	59 g
M.G.	29 g
Glucides	15 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	99 mg
Sodium	817 mg

Côtelettes de porc aux oignons

PRÉPARATION **15 minutes** MARINAGE **4 heures**
CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

4 côtelettes de porc pour barbecue avec os

2 oignons émincés

Pour la marinade :

80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour porc

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les côtelettes de porc et remuer afin de bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 4 à 8 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée.

3. Égoutter les côtelettes et jeter la marinade.

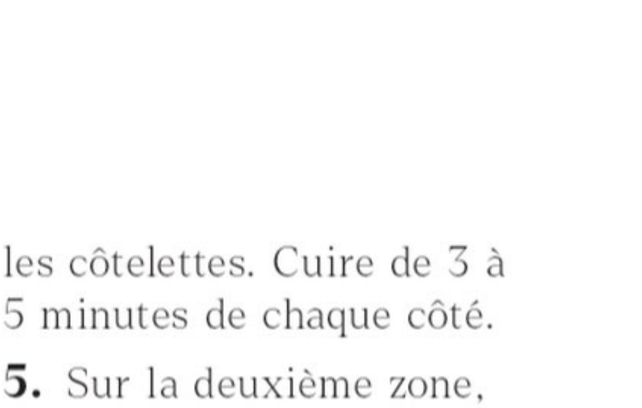
4. Diviser la plaque chaude et huilée en deux zones. Sur la première zone, déposer les côtelettes. Cuire de 3 à 5 minutes de chaque côté.

5. Sur la deuxième zone, déposer les oignons. Cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

6. Servir les côtelettes avec les oignons.

En à-côté

Épis de maïs



Préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée. Dans un bol, mélanger 60 ml (¼ de tasse) de beurre ramolli avec 5 ml (1 c. à thé) d'épices barbecue. Saler et poivrer. Sur la plaque chaude et huilée, déposer 4 épis de maïs épluchés. Cuire de 10 à 12 minutes, en badigeonnant régulièrement les épis de beurre en cours de cuisson.

PAR PORTION	
Calories	398
Protéines	41 g
M.G.	24 g
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Fer	4 mg
Calcium	52 mg
Sodium	552 mg

Surf and turf

PRÉPARATION **15 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

Sel et poivre au goût

4 filets mignons de bœuf de 150 g (⅓ de lb) chacun

12 grosses crevettes (calibre 21/25) crues et décortiquées

80 ml (⅓ de tasse) de beurre ramolli

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

1. Préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée.

2. Saler et poivrer les filets mignons, puis les crevettes.

3. Diviser la plaque chaude et huilée en deux zones. Sur la première zone, déposer les filets mignons. Cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.

4. Sur la deuxième zone, déposer les crevettes. Cuire de 1 à 2 minutes de chaque côté.

5. Dans une petite casserole, mélanger le beurre avec le persil, l'ail ainsi que les zestes et le jus de citron. Déposer la casserole sur la plaque chaude, puis chauffer jusqu'à ce que le beurre parfumé bouille.

6. Répartir les filets mignons dans les assiettes. Garnir de crevettes et napper de beurre parfumé.

En à-côté

Asperges sautées

Préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée. Sur la plaque chaude et huilée, déposer les asperges. Assaisonner avec 5 ml (1 c. à thé) d'épices barbecue, puis arroser de 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive. Saler et poivrer. Cuire de 2 à 3 minutes, en retournant les asperges de temps en temps à l'aide d'une spatule.

PAR PORTION	
Calories	632
Protéines	42 g
M.G.	13 g
Glucides	85 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	114 mg
Sodium	606 mg

Sauté de poulet teriyaki

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

200 g (environ ½ lb) de nouilles de riz larges sèches

4 poitrines de poulet sans peau coupées en lanières

2 oignons émincés

1 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés

150 g (⅓ de lb) de pois mange-tout

1 poivron rouge émincé

1 conserve de châtaignes d'eau de 227 ml, égouttées et tranchées

Sel et poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre râpé

2 oignons verts coupés en biseau

30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées

Pour la sauce :

125 ml (½ tasse) de sauce teriyaki épaisse

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame

1. Préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée.

2. Réhydrater les nouilles de riz selon les indications de l'emballage. Égoutter.

3. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver.

4. Diviser la plaque chaude et huilée en deux zones. Sur la première zone, déposer les lanières de poulet. Cuire de 7 à 8 minutes en remuant à mi-cuisson à l'aide d'une spatule, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

5. Sur la deuxième zone, déposer les oignons, les champignons, les pois mange-tout, le poivron et les châtaignes d'eau. Saler et poivrer. Cuire de 3 à 4 minutes. Ajouter l'ail et le gingembre, puis poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

6. Mélanger les légumes avec les lanières de poulet sur la plaque. Arroser de sauce réservée, puis chauffer de 1 à 2 minutes en remuant.

7. Sur la plaque chaude et huilée, déposer les nouilles de riz. Saler et poivrer. Chauffer de 1 à 2 minutes.

8. Répartir les nouilles dans les bols. Garnir de préparation au poulet, d'oignons verts, de coriandre et de graines de sésame.

PAR PORTION	
Calories	428
Protéines	31 g
M.G.	33 g
Glucides	2 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	24 mg
Sodium	251 mg

Saumon aux épices

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux

5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

2,5 ml (½ c. à thé) de cumin

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail

Sel et poivre au goût

4 pavés de saumon épais de 150 g (⅓ de lb) chacun, la peau enlevée

60 ml (¼ de tasse) de beurre à l'ail fondu

1. Préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée. Dans un bol, mélanger le paprika fumé avec la poudre de chili, la poudre d'oignon, le cumin et la poudre d'ail. Saler et poivrer. Assaisonner les pavés de saumon avec le mélange d'épices.

2. Sur la plaque chaude et huilée, déposer les pavés de saumon. Cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté, en versant le beurre à l'ail fondu sur les pavés dans les dernières secondes de la cuisson.

En à-côté

Légumes sautés

Préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée. Sur la plaque chaude et huilée, déposer 3 demi-poivrons de couleurs variées émincés, 1 petit oignon rouge émincé, 1 carotte taillée en fins bâtonnets, 150 g (⅓ de lb) de haricots verts coupés en petits tronçons et 375 ml (1 ½ tasse) de chou-fleur coupé en petits bouquets. Saupoudrer de 15 ml (1 c. à soupe) d'épices cajun (plus ou moins, au goût). Saler et poivrer. Cuire de 3 à 4 minutes, en remuant régulièrement à l'aide d'une spatule.

PAR PORTION	
Calories	819
Protéines	53 g
M.G.	45 g
Glucides	52 g
Fibres	6 g
Fer	6 mg
Calcium	667 mg
Sodium	910 mg

Sandwichs au bœuf à fondue

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **5 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

450 g (1 lb) de tranches de bœuf à fondue

12 tranches de fromage suisse

2 oignons émincés

1 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés

Sel et poivre au goût

4 pains à sous-marin

2 tomates en grappe coupées en tranches

500 ml (2 tasses) de laitue romaine émincée

Pour la sauce :

80 ml (⅓ de tasse) de mayonnaise

30 ml (2 c. à soupe) de crème sure 14 %

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

15 ml (1 c. à soupe) de raifort

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

1. Préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver.

3. Diviser la plaque chaude et huilée en deux zones. Sur la première zone, déposer les tranches de bœuf à fondue. Cuire de 3 à 4 minutes en remuant. Couvrir des tranches de fromage et les laisser fondre.

4. Sur la deuxième zone, déposer les oignons et les champignons. Saler et poivrer. Cuire de 2 à 3 minutes.

5. Ouvrir les pains à sous-marin en deux. Sur la plaque chaude, faire dorer les pains de 30 secondes à 1 minute.

6. Garnir les pains de bœuf à fondue, de préparation aux champignons, de tomates et de laitue. Arroser de sauce réservée.

PAR PORTION	
Calories	336
Protéines	23 g
M.G.	13 g
Glucides	35 g
Fibres	9 g
Fer	2 mg
Calcium	86 mg
Sodium	660 mg

Tacos de poisson

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **5 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

450 g (1 lb) de filets de poisson blanc au choix

8 petites tortillas de maïs

250 ml (1 tasse) de chou rouge émincé

1 avocat coupé en lanières

2 oignons verts émincés

30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche

Pour la salsa de mangue :

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 mangue pelée et coupée en petits dés

1 lime (zeste et jus)

½ poivron rouge coupé en petits dés

Sel et poivre au goût

Pour le mélange d'épices :

10 ml (2 c. à thé) de paprika

10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

2,5 ml (½ c. à thé) de cumin

2,5 ml (½ c. à thé) de coriandre moulue

2,5 ml (½ c. à thé) de chipotle

Pour la sauce à la lime :

180 ml (¾ de tasse) de crème sure 14 %

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

10 ml (2 c. à thé) de miel

1 lime (zeste et jus)

1. Préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la salsa. Réserver.

3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients du mélange d'épices. Assaisonner les filets de poisson avec le mélange.

4. Sur la plaque chaude et huilée, déposer les filets de poisson. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté.

5. Défaire les filets de poisson en flocons à l'aide d'une fourchette et poursuivre la cuisson 1 minute.

6. Sur la plaque chaude, faire dorer les tortillas 30 secondes de chaque côté.

7. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce à la lime.

8. Garnir les tortillas de chou rouge, de flocons de poisson, de salsa de mangue réservée, d'avocat, d'oignons verts, de coriandre et de sauce à la lime.

Parfaite dose de piquant !

L'ultime façon d'ajouter une touche épicée à tous vos plats à la mexicaine ? Le sel de mer épicé aux herbes biologiques Herbamare. Fabriqué avec du sel de mer infusé d'un mélange de 15 légumes, d'épices et de fines herbes de culture biologique fraîchement récoltés, il apporte juste ce qu'il faut de mordant aux tacos, aux burritos, aux fajitas ou aux nachos. Sans MSG, gluten, lactose, protéines de lait, additifs ni agents de conservation, il convient à tous !

Pour tout savoir : avogel.ca

PAR PORTION	
3 crêpes (sans garniture)	
Calories	412
Protéines	14 g
M.G.	11 g
Glucides	64 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	378 mg
Sodium	816 mg

Crêpes

PRÉPARATION **15 minutes** CUISSON **5 minutes** QUANTITÉ **12 crêpes**

500 ml (2 tasses) de farine tout usage

45 ml (3 c. à soupe) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

1 œuf

500 ml (2 tasses) de lait 2 %

30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Pour la garniture (au choix, facultatif) :

250 ml (1 tasse) de bleuets

250 ml (1 tasse) de pépites de chocolat

250 ml (1 tasse) de framboises

250 ml (1 tasse) de raisins secs

250 ml (1 tasse) de canneberges séchées

1. Préchauffer la plancha à puissance moyenne.

2. Dans un bol, mélanger la farine avec le sucre, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.

3. Dans un autre bol, fouetter l'œuf avec le lait, le beurre fondu et la vanille.

4. Incorporer graduellement les ingrédients humides aux ingrédients secs et fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Si désiré, ajouter la garniture choisie et remuer à l'aide d'une cuillère en bois.

5. Sur la plaque chaude et huilée, former douze crêpes en utilisant environ 60 ml (¼ de tasse) de pâte pour chacune d'elles. Cuire 1 minute de chaque côté.

Le petit extra

Beurre fouetté à l'érable

Dans le contenant du batteur sur socle, déposer 250 ml (1 tasse) de beurre ramolli et 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable. Mélanger environ 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

PAR PORTION	
Calories	927
Protéines	40 g
M.G.	62 g
Glucides	52 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	421 mg
Sodium	1157 mg

Assiette brunch

PRÉPARATION **25 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

4 saucisses à déjeuner au veau

8 tranches de bacon

45 ml (3 c. à soupe) de beurre ramolli

4 tranches de pain belge

Pour les galettes de pommes de terre :

125 ml (½ tasse) de cheddar râpé

80 ml (⅓ de tasse) de farine tout usage

4 moyennes pommes de terre jaunes pelées et râpées

1 oignon blanc haché

1 œuf

Sel et poivre au goût

Pour les œufs brouillés :

8 œufs

Sel et poivre au goût

250 ml (1 tasse) de cheddar râpé

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

60 ml (¼ de tasse) de crème à cuisson 15 %

1. Préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients des galettes de pommes de terre. Façonner huit galettes minces avec la préparation.

3. Dans un autre bol, fouetter les ingrédients des œufs brouillés.

4. Diviser la plaque chaude et huilée en trois zones. Sur la première zone, déposer les saucisses et le bacon. Cuire de 8 à 10 minutes, en les retournant de temps en temps.

5. Sur la deuxième zone, déposer les galettes de pommes de terre. Cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

6. Sur la troisième zone, verser la préparation aux œufs. Cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'aide d'une spatule, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

7. Beurrer chaque côté des tranches de pain. Faire dorer les tranches de pain sur la plaque chaude 30 secondes de chaque côté.

8. Répartir les saucisses, le bacon, les galettes de pommes de terre et les œufs brouillés dans les assiettes. Servir avec les tranches de pain.

4_102149673

Smash burgers en mode plancha

Laquelle de nos trois versions de *smash burgers* gagnera votre cœur ? Pour le savoir, il faudra toutes les essayer ! Une chose est certaine, vous succomberez à ces galettes bien minces et juteuses cuites sur la plaque chaude accompagnées de condiments gourmands.

PAR PORTION	
Calories	785
Protéines	44 g
M.G.	50 g
Glucides	39 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	464 mg
Sodium	1422 mg

Smash burgers bacon et oignons

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

8 tranches de bacon

2 oignons coupés en rondelles

8 tranches de fromage suisse

4 pains à hamburger aux pommes de terre

4 petites feuilles de laitue Boston

Pour les galettes de bœuf :

450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre

60 ml (¼ de tasse) de sauce barbecue à l'érable

60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer la plancha à puissance élevée.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients des galettes. Façonner huit galettes avec la préparation.

3. Diviser la plaque chaude et huilée en deux zones. Sur la première zone, cuire les tranches de bacon et les oignons de 4 à 5 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le bacon soit croustillant et que les oignons soient grillés.

4. Sur la seconde zone, déposer les galettes. À l'aide d'un presse-burger, presser chaque galette 20 secondes. Cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le dessous des galettes soit doré.

5. Retourner les galettes. Déposer une tranche de fromage sur chacune d'elles, puis poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des galettes ait perdu sa teinte rosée et que le fromage soit fondu.

6. Ouvrir les pains. Sur la plaque chaude, faire dorer l'intérieur des pains de 30 secondes à 1 minute.

7. Déposer deux galettes sur la base de chaque pain. Garnir d'oignons grillés, de bacon et de laitue. Refermer les burgers avec le dessus des pains.

Le petit extra

Mayo barbecue

Dans un bol, mélanger 125 ml (½ tasse) de mayonnaise avec 80 ml (⅓ de tasse) de sauce barbecue à l'érable.

Smash burgers au poulet et jalapenos

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	822
Protéines	45 g
M.G.	46 g
Glucides	58 g
Fibres	3 g
Fer	8 mg
Calcium	462 mg
Sodium	1183 mg

8 tranches de bacon

2 petits oignons rouges coupés en fines rondelles

2 jalapenos coupés en fines rondelles

8 tranches de mozzarella

4 pains à hamburger au sésame

250 ml (1 tasse) de croustilles nature cassées en morceaux

375 ml (1 ½ tasse) de roquette

Pour les galettes de poulet :

450 g (1 lb) de poulet haché

250 ml (1 tasse) de chapelure nature

60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour poulet

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer la plancha à puissance élevée.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients des galettes. Façonner huit galettes avec la préparation.

3. Diviser la plaque chaude et huilée en deux zones. Sur la première zone, cuire les tranches de bacon, les oignons et les jalapenos de 4 à 5 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le bacon soit croustillant et que les oignons et les jalapenos soient grillés.

4. Sur la seconde zone, déposer les galettes. À l'aide d'un presse-burger, presser chaque galette 20 secondes. Cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le dessous des galettes soit doré.

5. Retourner les galettes. Déposer une tranche de fromage sur chacune d'elles, puis poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des galettes ait perdu sa teinte rosée et que le fromage soit fondu.

6. Ouvrir les pains. Sur la plaque chaude, faire dorer l'intérieur des pains de 30 secondes à 1 minute.

7. Déposer deux galettes sur la base de chaque pain. Garnir d'oignons et de jalapenos grillés, de bacon, de croustilles et de roquette. Refermer les burgers avec le dessus des pains.

Le petit extra

Sauce à l'avocat

Dans un bol, déposer 2 avocats, 60 ml (¼ de tasse) d'eau et 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais. Saler et poivrer. À l'aide du mélangeur à main, mélanger jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.

PAR PORTION	
Calories	509
Protéines	33 g
M.G.	26 g
Glucides	34 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	353 mg
Sodium	1521 mg

Smash cheeseburgers doubles

PRÉPARATION **20 minutes** CUISSON **10 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

8 tranches de cheddar jaune

4 pains à hamburger

1 grosse tomate coupée en huit tranches

8 tranches de cornichons à sandwich

8 petites feuilles de laitue romaine

Pour les galettes de bœuf :

450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre

60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer la plancha à puissance élevée.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients des galettes. Façonner huit galettes avec la préparation.

3. Sur la plaque chaude et huilée, déposer les galettes de bœuf. À l'aide d'un presse-burger, presser chaque galette 20 secondes. Cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le dessous des galettes soit doré.

4. Retourner les galettes. Déposer une tranche de fromage sur chacune d'elles, puis poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des galettes ait perdu sa teinte rosée et que le fromage soit fondu.

5. Ouvrir les pains. Sur la plaque chaude, faire dorer l'intérieur des pains de 30 secondes à 1 minute.

6. Déposer deux galettes sur la base de chaque pain. Garnir de tranches de tomate, de cornichons et de laitue. Refermer les burgers avec le dessus des pains.

Le petit extra

Sauce à burger

Dans un bol, mélanger 125 ml (½ tasse) de mayonnaise avec 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup, 30 ml (2 c. à soupe) de liquide du pot de cornichons, 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde jaune et 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail.

Pratico-pratique

Devenez un véritable maître en matière de cuisson au barbecue grâce à ces trucs et astuces qui vont aideront à dompter la bête !

Par Josée D'Amour

Quel modèle de thermomètre choisir ?

Afin de vous assurer d'une cuisson toujours parfaite (et sécuritaire !), l'achat d'un thermomètre à cuisson est essentiel. Vous ne savez pas vers quel modèle vous tourner devant le grand choix offert sur le marché ? Sachez qu'un **thermomètre de base**, sans technologie, peut très bien faire l'affaire. Son fonctionnement simple et son prix sont très séduisants, mais il est souvent imprécis. De plus, comme il nécessite que l'on pique la pièce de viande à plusieurs reprises pour prendre sa température, il peut l'assécher. Les **thermomètres numériques** présentent le même inconvénient, mais ont l'avantage d'être plus justes. Plusieurs autres modèles plus élaborés sont offerts à un coût plus élevé. Par exemple, le **thermomètre Bluetooth** est planté dans la viande tout au long de la cuisson et envoie ses lectures en temps réel directement à votre cellulaire. Le **thermomètre wifi** fonctionne de la même façon, mais il est connecté à votre réseau sans fil. Quant au **thermomètre à récepteur**, il envoie les données à une base plutôt qu'à votre appareil personnel.

Doubler ses papillotes

Vous adorez les pommes de terre en papillote, mais vous en perdez souvent la moitié, car elles collent au papier d'aluminium ? Il vous suffit de superposer une feuille de papier parchemin à la feuille de papier d'aluminium avant d'y mettre vos aliments. Ainsi, ils s'en détacheront facilement, tout en conservant le même bon goût fumé que vous aimez tant !

Les différentes méthodes de cuisson sur le barbecue

Selon la recette que vous souhaitez réaliser, il existe plusieurs méthodes de cuisson sur le barbecue.

CUISSON DIRECTE. On place les aliments directement au-dessus des flammes du barbecue. C'est la technique la plus courante.

CUISSON INDIRECTE. On dépose les aliments sur le côté opposé des brûleurs allumés afin qu'ils cuisent doucement sous l'effet de la chaleur. Cette méthode est particulièrement utilisée pour la cuisson lente.

TOURNEBROCHE. On allume seulement les deux brûleurs situés aux extrémités du barbecue. Les flammes ne doivent pas atteindre directement la pièce de viande.

SAISIE. On saisit la viande sur la grille ou encore directement sur les braises avant de la déposer sur une zone de cuisson indirecte jusqu'à la fin de la cuisson.

SOS, mes grillades collent toujours !

Le secret pour éviter que vos grillades collent à la grille du barbecue ? Bien nettoyer votre appareil ! Préchauffez votre barbecue, puis frottez la grille avec une brosse ou un grattoir quand elle est bien chaude. Ensuite, vaporisez-la d'un peu d'huile ou d'enduit à cuisson avant d'y déposer votre pièce de viande, qui devrait facilement s'en détacher au moment venu. À la fin de la cuisson, frottez à nouveau la grille avec une brosse pour dégager les aliments carbonisés plus facilement grâce à la chaleur de la grille.

Bien marquer sa viande

Rien de plus appétissant que de belles marques de cuisson sur un steak saisi à point ! Pour un résultat digne du meilleur *steakhouse*, assurez-vous de bien nettoyer la grille de votre appareil. Attendez qu'elle soit très chaude avant d'y déposer votre pièce de viande, en prenant soin de la placer en diagonale avec les lignes du gril. Une fois que la viande se détache facilement de la grille, faites-y faire un quart de tour afin de former un quadrillage. Retournez ensuite la viande à mi-cuisson et procédez à la même opération de l'autre côté. Le tour est joué !

BURGER PARFAIT : la patience est de mise

Même s'il est tentant d'appuyer sur votre boulette de viande pour accélérer sa cuisson, mieux vaut vous abstenir. Certes, cela vous permettrait de vous attabler plus rapidement, mais vous seriez certainement déçu du résultat : la viande aurait perdu tout le liquide qu'elle contenait et serait devenue sèche et inintéressante sous la dent. Soyez patient afin de profiter d'une viande tendre et juteuse, beaucoup plus savoureuse !

Photo barbecue page de droite : Shutterstock

Je cuisine •

maison

Les pelures de pommes de terre farcies

Pour un 5 à 7 pas compliqué, rien de mieux que des pelures de pommes de terre farcies. Suivez le guide pour les rendre bien plus délicieuses que celles de la brasserie !

PAR PORTION	
1 pelure de pomme de terre farcie	
Calories	217
Protéines	10 g
M.G.	11 g
Glucides	20 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	145 mg
Sodium	265 mg

Pelures de pommes de terre au cheddar et bacon

PRÉPARATION **15 minutes** CUISSON **15 minutes**
QUANTITÉ **12 pelures de pommes de terre farcies**

6 petites pommes de terre à chair jaune

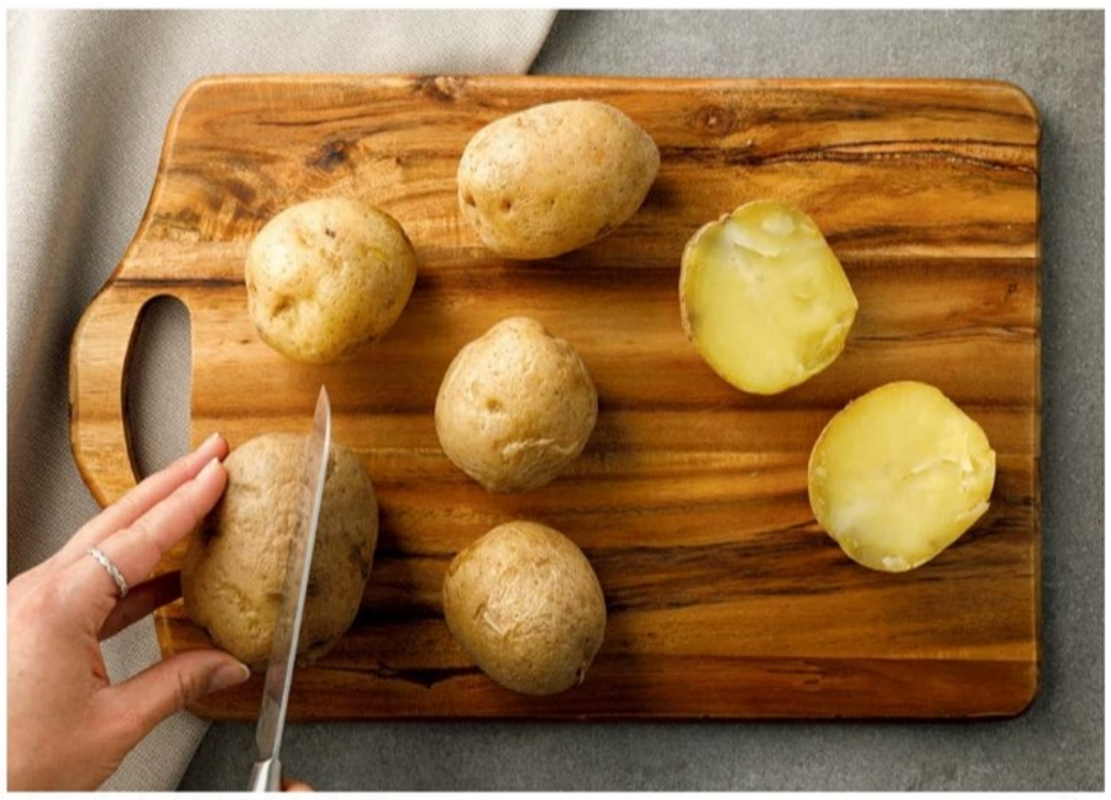
250 ml (1 tasse) de crème sure 14 %

375 ml (1 ½ tasse) de cheddar jaune fort râpé

10 tranches de bacon cuites et grossièrement hachées

Sel et poivre au goût

2 oignons verts émincés



1 Piquer les pommes de terre à plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette. Déposer les pommes de terre dans une assiette, puis couvrir d'une pellicule plastique. Cuire les pommes de terre au micro-ondes de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser tiédir. Couper les pommes de terre en deux sur la longueur.

2 À l'aide d'une petite cuillère, retirer délicatement la chair des pommes de terre, en prenant soin de conserver un pourtour d'environ 0,5 cm (¼ de po).

3 Dans un bol, écraser la chair des pommes de terre avec la moitié de la crème sure. Garnir les pelures de pommes de terre de préparation à la crème sure, de cheddar et de bacon. Saler et poivrer.

4 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F). Sur un plateau d'aluminium, déposer les pelures de pommes de terre farcies. Sur la grille chaude du barbecue, déposer le plateau. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Au moment de servir, garnir les pelures de pommes de terre du reste de la crème sure et d'oignons verts.

Je cuisine santé

Vous croyez que le barbecue est uniquement synonyme de bouffe décadente ? Avec nos recettes santé, vous changerez d'idée. En voici cinq tout en légèreté à savourer !

4_102149673

PAR PORTION	
Calories	217
Protéines	28 g
M.G.	8 g
Glucides	9 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	59 mg
Sodium	387 mg

Poisson cajun en papillotes

PRÉPARATION **25 minutes** CUISSON **15 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

4 filets de poisson blanc de 150 g (⅓ de lb) chacun

15 ml (1 c. à soupe) d'épices cajun (plus ou moins, au goût)

12 asperges coupées en tronçons

12 tomates cerises

2 courgettes coupées en rondelles

1 petit oignon rouge coupé en quartiers

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

Sel et poivre au goût

4 rondelles de citron

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Assaisonner les filets de poisson avec les épices cajun.

3. Dans un bol, mélanger les légumes avec l'ail, les fines herbes, l'huile et le jus de citron. Saler et poivrer.

4. Au centre de quatre feuilles de papier d'aluminium épais, répartir les légumes. Déposer les filets de poisson sur les légumes, puis garnir chaque filet d'une rondelle de citron.

5. Rabattre les feuilles de papier d'aluminium sur la préparation de manière à former des papillotes hermétiques.

6. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les papillotes. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes.

♡ Choix **santé**

On aime la papillote !

Non seulement la papillote est une méthode de cuisson simple et rapide, mais elle est également considérée comme une option saine. Cette technique de cuisson à l'étouffée permet aux aliments de cuire dans leur propre jus et d'ainsi conserver leurs nutriments. Grâce à l'effet de la vapeur, les saveurs se développent au maximum, sans nécessiter l'ajout de matières grasses.

4_102149673

PAR PORTION	
Calories	380
Protéines	22 g
M.G.	12 g
Glucides	47 g
Fibres	5 g
Fer	6 mg
Calcium	249 mg
Sodium	714 mg

Patates douces barbecue

PRÉPARATION **15 minutes** CUISSON **55 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

4 patates douces moyennes

375 ml (1 ½ tasse) de poulet cuit effiloché

1 poivron vert coupé en dés

125 ml (½ tasse) de sauce barbecue

250 ml (1 tasse) de mozzarella râpée

250 ml (1 tasse) de laitue iceberg émincée

80 ml (⅓ de tasse) de crème sure 14 %

60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts hachés

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

2. Emballer individuellement les patates douces dans des feuilles de papier d'aluminium.

3. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les patates douces. Fermer le couvercle et cuire de 40 à 50 minutes en retournant les patates quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer du barbecue, puis couper les patates douces en deux sur la longueur.

4. Dans un bol, mélanger le poulet avec le poivron et la sauce barbecue. Garnir les demi-patates de préparation au poulet, puis couvrir de fromage.

5. Déposer les demi-patates garnies sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson 15 minutes.

6. Au moment de servir, garnir les demi-patates de laitue, de crème sure et d'oignons verts.

♡ Choix santé

Vertueuse patate douce

On a tout intérêt à cuisiner la patate douce, même sur le barbecue. Pleine de saveurs, elle est riche en fibres et est l'une des meilleures sources végétales de vitamine A. Elle regorge également d'autres vitamines, comme la riboflavine et les vitamines B6 et C, ainsi que de minéraux, notamment le potassium.

4_102149673

PAR PORTION	
Calories	522
Protéines	25 g
M.G.	25 g
Glucides	59 g
Fibres	12 g
Fer	7 mg
Calcium	351 mg
Sodium	512 mg

Quinoa aux légumes grillés

PRÉPARATION **25 minutes** CUISSON **15 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

180 ml (¾ de tasse) d'eau

80 ml (⅓ de tasse) de quinoa sec rincé et égoutté

125 ml (½ tasse) d'edamames décortiqués surgelés

12 tomates cerises

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

1 courgette coupée en deux sur la longueur

3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en deux sur la longueur

1 petit oignon rouge coupé en quartiers

12 asperges

10 ml (2 c. à thé) d'herbes de Provence

Sel et poivre au goût

½ paquet de halloumi de 160 g, coupé en tranches

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

45 ml (3 c. à soupe) de basilic frais émincé

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter le quinoa, puis couvrir et cuire de 15 à 18 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à absorption complète du liquide. De 3 à 5 minutes avant la fin de la cuisson du quinoa, incorporer les edamames. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette. Laisser tiédir.

2. Pendant ce temps, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Piquer les tomates cerises sur une ou deux brochettes.

4. Dans un bol, mélanger l'huile avec les demi-courgettes, les demi-poivrons, l'oignon rouge, les asperges et les herbes de Provence. Saler et poivrer.

5. Déposer les brochettes de tomates, la préparation aux légumes et le halloumi sur la grille chaude et huilée du barbecue. Cuire de 3 à 4 minutes, en retournant les aliments quelques fois en cours de cuisson. Retirer du barbecue.

6. Retirer les tomates cerises des brochettes et les couper en deux. Couper les demi-courgettes en demi-rondelles et les asperges en tronçons. Couper les demi-poivrons et le halloumi en lanières.

7. Déposer les légumes dans un saladier. Ajouter le halloumi, le quinoa, le vinaigre balsamique et le basilic. Saler, poivrer et remuer.

♡ Choix **santé**

Les edamames : une bonne dose de protéines !

En incorporant des edamames à ce plat aux légumes grillés, il devient particulièrement nourrissant. En effet, chaque portion de 125 ml (½ tasse) d'edamames offre 12 g de protéines, soit le double de toute autre légumineuse. De plus, l'edamame se démarque en étant l'une des rares protéines complètes d'origine végétale, vu qu'elle contient tous les acides aminés essentiels.

Souvlakis de porc et légumes grillés

PRÉPARATION **20 minutes** MARINAGE **2 heures** CUISSON **5 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	236
Protéines	37 g
M.G.	6 g
Glucides	7 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	33 mg
Sodium	95 mg

1 filet de porc de 605 g (1 ⅓ lb)

1 contenant de champignons blancs de 227 g, coupés en deux

2 courgettes coupées en rondelles

1 petit oignon rouge coupé en morceaux

Pour la marinade :

125 ml (½ tasse) de vin blanc

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

60 ml (¼ de tasse) de jus de citron frais

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

5 ml (1 c. à thé) de paprika

Sel et poivre au goût

1. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche. Couper le filet en cubes.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les cubes de porc et remuer afin de bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 2 à 3 heures au frais.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Égoutter les cubes de porc et jeter la marinade.

5. Sur huit brochettes, piquer les cubes de porc, les champignons, les courgettes et l'oignon rouge en les faisant alterner.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Cuire de 1 à 2 minutes de chaque côté.

♡ Choix **santé**

Des légumes grillés, une belle idée !

Pour *pimper* les souvlakis de façon nutritive, les légumes grillés sont tout indiqués. En plus, le trio choisi est parfaitement équilibré sur le plan nutritionnel. Les courgettes offrent des vitamines B, de la provitamine A et de la vitamine C, les champignons fournissent de la vitamine D, et les oignons rouges sont une riche source d'antioxydants.

Poulet mariné aux épices à steak avec salade d'asperges

PRÉPARATION **15 minutes** MARINAGE **6 heures** CUISSON **15 minutes** QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	413
Protéines	45 g
M.G.	17 g
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	44 mg
Sodium	1264 mg

4 poitrines de poulet sans peau

Pour la marinade :

125 ml (½ tasse) de vin blanc

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

2,5 ml (½ c. à thé) de flocons de piment

Pour la salade d'asperges :

8 grosses asperges

80 ml (⅓ de tasse) de vinaigrettes aux tomates séchées

12 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux

Sel et poivre au goût

125 ml (½ tasse) de copeaux de parmesan

1. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les poitrines de poulet et remuer afin de bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 6 à 8 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Égoutter les poitrines de poulet et jeter la marinade.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les poitrines de poulet. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes en retournant les poitrines plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

5. Pendant ce temps, tailler les asperges en rubans à l'aide d'une mandoline ou d'un économe.

6. Dans un saladier, mélanger la vinaigrette aux tomates séchées avec les tomates cerises et les asperges. Saler, poivrer et remuer délicatement. Parsemer de parmesan.

7. Retirer les poitrines de poulet du barbecue et les déposer dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes avant de trancher.

8. Servir les poitrines de poulet avec la salade d'asperges.

♡ Choix **santé**

L'asperge : savoureuse en salade !

Bien que l'on ait tendance à la consommer cuite, l'asperge est aussi excellente crue, particulièrement lorsqu'on la taille en fins rubans, comme dans cette salade. Voilà une belle façon d'ajouter une touche de fraîcheur en accompagnement d'une grillade tout en faisant changement de la salade verte ! En plus, l'asperge procure de nombreux nutriments (vitamines A, B1, B2, B6, B9, C et K, potassium, cuivre, calcium, fer et antioxydants) et est une bonne source de fibres.

Je cuisine express

En panne d'idées pour vos soupers de la semaine ? Voici cinq recettes délicieuses et rapides à cuisiner qui composeront un menu parfait pour les petits et grands appétits !

SERVI EN 25 MINUTES

PAR PORTION	
Calories	529
Protéines	32 g
M.G.	45 g
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	119 mg
Sodium	372 mg

Saumon grillé, sauce crémeuse citron et basilic

QUANTITÉ **4 portions**

4 pavés de saumon avec la peau de 150 g (⅓ de lb) chacun

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour saumon

1 contenant de crème fraîche 40 % de 250 ml

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

60 ml (¼ de tasse) de lait 2 %

30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Vaporiser les pavés de saumon d'enduit à cuisson, puis les assaisonner avec les assaisonnements pour saumon.

3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les pavés de saumon. Cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté.

4. Pendant ce temps, mélanger la crème fraîche avec les zestes de citron, le lait et le basilic dans une petite casserole. Saler et poivrer, puis porter à ébullition.

5. Servir les pavés de saumon avec la sauce.

4_102149673

4_102149673

SERVI EN
20
MINUTES

PAR PORTION	
Calories	577
Protéines	17 g
M.G.	19 g
Glucides	91 g
Fibres	4 g
Fer	7 mg
Calcium	129 mg
Sodium	1009 mg

Pizza Margherita

QUANTITÉ **4 portions**

1 croûte à pizza précuite de 680 g

80 ml (⅓ de tasse) de sauce à pizza

10 à 12 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux

1 boule de mozzarella di bufala de 100 g, déchiquetée

Poivre au goût

60 ml (¼ de tasse) de petites feuilles de basilic frais

125 ml (½ tasse) de roquette

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Déposer la croûte à pizza sur une plaque de cuisson. Garnir de sauce à pizza et de tomates cerises.

3. Répartir la mozzarella sur la pizza et poivrer.

4. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer la plaque sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes.

5. Au moment de servir, garnir la pizza de basilic et de roquette.

4_102149673

SERVI EN 25 MINUTES

Galettes de poulet à la mangue

QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	293
Protéines	23 g
M.G.	10 g
Glucides	27 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	28 mg
Sodium	343 mg

450 g (1 lb) de poulet haché

½ mangue pelée et coupée en petits dés

60 ml (¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour poulet

125 ml (½ tasse) de chapelure panko

1 œuf

125 ml (½ tasse) de sauce barbecue

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger le poulet avec la mangue, les échalotes, les assaisonnements, la chapelure et l'œuf. Façonner quatre galettes avec la préparation.

3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les galettes. Cuire de 4 à 5 minutes.

4. Retourner les galettes, puis les badigeonner de 60 ml (¼ de tasse) de sauce barbecue. Poursuivre la cuisson de 4 à 6 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des galettes ait perdu sa teinte rosée.

5. Servir les galettes avec le reste de la sauce barbecue.

PAR PORTION	
Calories	464
Protéines	16 g
M.G.	32 g
Glucides	27 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	56 mg
Sodium	1425 mg

Salade César grillée au prosciutto

QUANTITÉ **4 portions**

2 cœurs de laitue romaine

⅓ de baguette de pain

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

12 tranches de prosciutto chiffonnées

½ concombre anglais coupé en demi-rondelles

125 ml (½ tasse) de vinaigrette César

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Couper les cœurs de laitue en deux sur la longueur. Couper la baguette de pain en douze cubes égaux.

3. Dans un bol, mélanger l'huile avec l'ail.

4. Sur quatre brochettes, piquer les cubes de pain et les tranches de prosciutto en les faisant alterner. Badigeonner les brochettes d'huile parfumée.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Cuire de 2 à 3 minutes, en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson.

6. Sur la grille chaude et huilée, déposer les cœurs de laitue. Faire griller de 1 à 2 minutes de chaque côté.

7. Au moment de servir, désassembler les brochettes. Garnir les cœurs de laitue de concombre, de cubes de pain et de prosciutto. Napper de vinaigrette.

4_102149673

SERVI EN 25 MINUTES

Brochettes de crevettes au beurre à l'ail

QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	249
Protéines	23 g
M.G.	14 g
Glucides	10 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	124 mg
Sodium	992 mg

60 ml (¼ de tasse) de beurre fondu

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

45 ml (3 c. à soupe) de persil frais haché

1 citron (zeste et jus)

Sel et poivre au goût

32 grosses crevettes (calibre 21/25) crues et décortiquées

1 petit oignon rouge coupé en cubes

½ poivron rouge coupé en cubes

½ poivron vert coupé en cubes

½ poivron jaune coupé en cubes

1. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

2. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Dans un bol, mélanger le beurre avec l'ail, le persil ainsi que le zeste et le jus de citron. Saler et poivrer.

4. Ajouter les crevettes, l'oignon et les poivrons. Remuer.

5. Sur quatre brochettes, piquer les crevettes et les légumes en les faisant alterner.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté.

Index
des recettes

Déjeuners et brunchs

Assiette brunch 77
Beurre fouetté à l'érable 76
Crêpes 76

Plats principaux

Bœuf

Bavettes farcies aux choux de Bruxelles et brie 42
Rosettes de bœuf aux jalapenos 32
Sandwichs au bœuf à fondue 73
Smash burgers bacon et oignons 78
Smash cheeseburgers doubles 81
Steaks au chipotle et poivrons farcis au maïs 26
Surf and turf 69

Mets végé

Papillote de gnocchis, légumes et fromage en grains 22
Pizza Margherita 93
Quinoa aux légumes grillés 89
Tofu sur salade ranch 51

Poissons et fruits de mer

Brochettes de crevettes au beurre à l'ail 96
Brochettes de pétoncles bardés de bacon 57
Crevettes marinées et riz 30
Poisson cajun en papillotes 87
Roulades de saumon au crabe 43
Saumon aux épices 72

Saumon et légumes sur planche de cèdre 29
Saumon et salsa à l'avocat 48
Saumon grillé, sauce crémeuse citron et basilic 92
Tacos de poisson 74

Porc

Brochettes de porc et pitas farcis 27
Burgers de porc effiloché 46
Côtelettes de porc aux oignons 68
Côtes levées 50
Filet de porc farci au Boursin et cerises 38
Hot-dogs aux poivrons et oignon 66
Longe de porc farcie aux champignons et pancetta 36
Riz frit au porc 64
Salade César grillée au prosciutto 95
Souvlakis de porc et légumes grillés 90

Volaille

Barquettes de poulet à la grecque 28
Brochettes de poulet et ananas 49
Galettes de poulet à la mangue 94
Patates douces barbecue 88
Pilons de poulet 52
Poulet « sous la brique » et ses petits légumes 24
Poulet farci enrobé de bacon 34
Poulet mariné aux épices à steak avec salade d'asperges 91
Roulades de poulet fajitas 40
Sauté de poulet teriyaki 70
Smash burgers au poulet et jalapenos 80

Accompagnements

Asperges sautées 69
Épis de maïs 68
Légumes sautés 72
Pelures de pommes de terre au cheddar et bacon 85
Pico de gallo 40
Plateau de légumes grillés, sauce chimichurri 58
Riz aux poivrons 49
Salade aux tomates et avocats 34
Salade de concombres, radis et tomates 38
Salade de patates estivale 52

Sauces et marinades

Marinade pour bœuf 16
Marinade pour poissons et fruits de mer 18

Marinade pour porc 14
Marinade pour poulet 12
Marinade pour tofu et légumes 20
Mayo barbecue 78
Sauce à burger 81
Sauce à l'avocat 80
Sauce au yogourt 30
Sauce barbecue 44

Dessert

Boisson d'avoine frappée au chocolat 98

Péché
mignon

Boisson d'avoine frappée au chocolat

PRÉPARATION **10 minutes** CUISSON **5 minutes**
QUANTITÉ **2 portions**

25 g (¾ d'oz) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

2 biscuits-sandwichs au chocolat (de type Oreo)

125 ml (½ tasse) de boisson d'avoine Original Oatbox

15 ml (1 c. à soupe) de cacao

2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille

560 ml (2 ¼ tasses) de crème glacée sans produits laitiers

2 cerises au marasquin

1. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat.

2. Pendant ce temps, déposer les biscuits dans un sac hermétique. Retirer l'air du sac et sceller. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, réduire les biscuits en chapelure.

3. Dans une petite assiette, déposer la moitié de la chapelure de biscuits.

4. Tremper le rebord de deux grands verres dans le chocolat fondu, puis dans la chapelure de biscuits.

5. Dans le mélangeur électrique, déposer la boisson d'avoine, le cacao, la vanille et 500 ml (2 tasses) de crème glacée. Mélanger 1 minute.

6. Répartir la préparation dans les verres.

7. Façonner deux boules avec le reste de la crème glacée, puis en garnir les verres. Parsemer du reste de la chapelure de biscuits et garnir de cerises.

Douce avoine

Conçue à partir d'avoine canadienne, la boisson d'avoine Oatbox est une délicieuse création québécoise végétalienne. Crémeuse, savoureuse et sans sucre ajouté, elle comporte une courte liste d'ingrédients pour nous faire profiter du meilleur de la nature. Qu'on l'utilise dans un gruau pour un réveil énergisant, dans un smoothie pour une dose de fraîcheur ou même dans une boisson frappée gourmande pour une collation irrésistible, la boisson d'avoine se prête à toutes les envies !

Pour tout savoir : oatbox.com

Jean Coutu

Personnalisez **TOUT** avec
vos photos favorites !

SUR LES PRODUITS DE LA BOUTIQUE PHOTO

30%* DE RABAIS

- ☑ **COUSSIN**
- ☑ **PELUCHE**
- ☑ **CHANDAIL**
- ☑ **SAC EN TOILE**

Et bien plus...

Découvrez une foule de possibilités au
JEANCOUTU.COM/PHOTO

CENTRE PHOTO
OPTIMISÉ POUR LES MOBILES
ANDROID ET iOS

*CODE PROMO : **M7RW6KG9**
*En vigueur jusqu'au 31 août 2024
Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu à cet effet au moment de la commande

Pour fournir des œufs à 9 millions de Québécois·es, ça en fait des poules à garder en sécurité, jour après jour.

Même pendant les vacances d'été.

À votre service depuis 60 ans

oeuf.ca

Fédération des producteurs d'œufs du Québec